GUIDE TO STYLE: ШОППИНГ ДО УПАДУ

АПРЕЛЬ
2009

Men's Health

УКРАИНА

СЕКС

ВПЕРВЫЕ НА АРИНЕ
КАК Я СТАЛ МУЖЧИНОЙ

ВНИМАНИЕ
НОМЕР ЗАРЯЖЕН АЛЛАНОМ ЧУМАКОМ!

ТРЕНИРОВКА КРИШТИАНУ РОНАЛДУ
КРЫЛЬЯ ПО-ПОРТУГАЛЬСКИ

30 ПРОДУКТОВ ДЛЯ МОЗГА

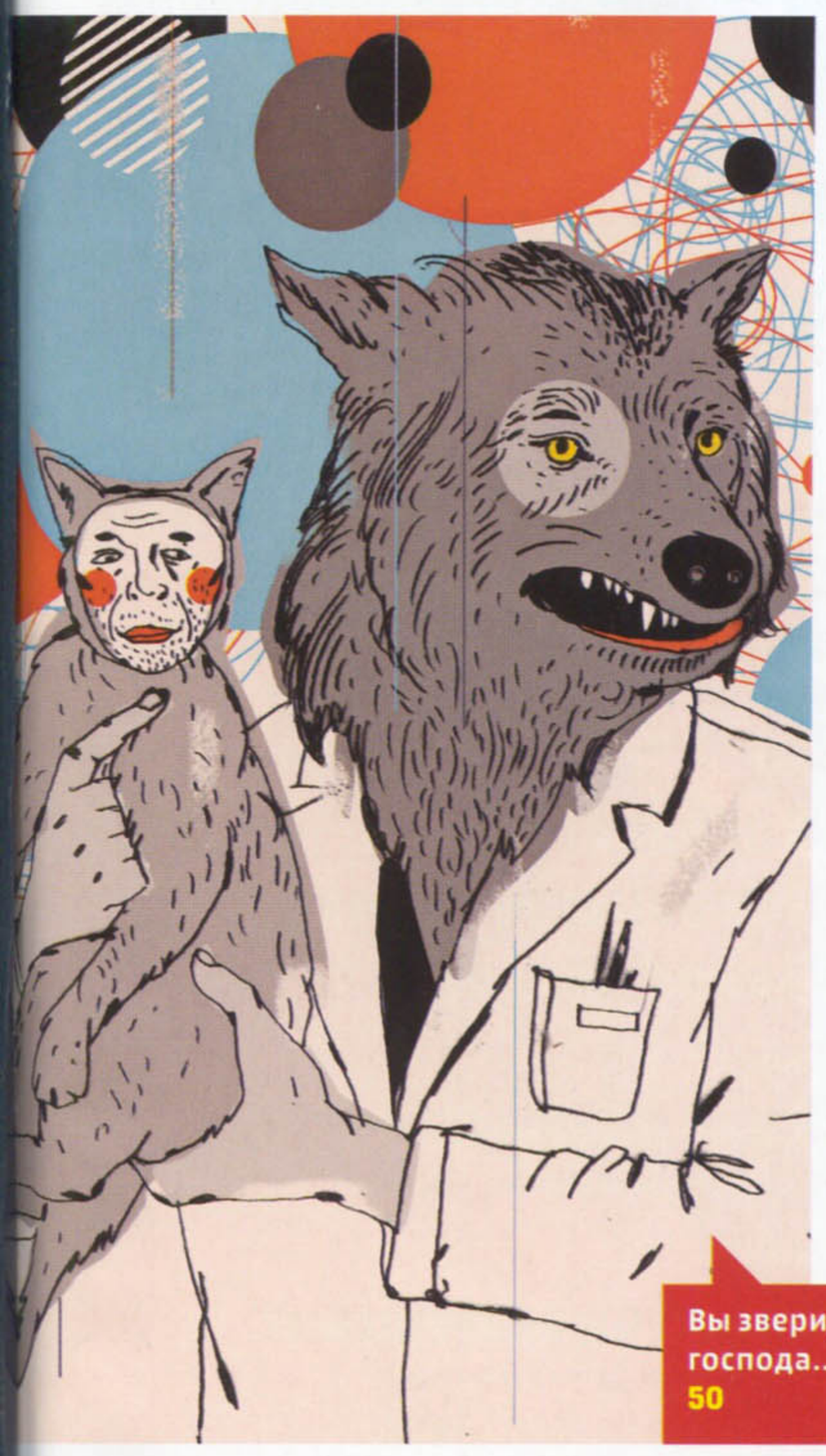
ВРАЧИ ПРОЛЕТЕЛИ
КОКАИН, МУМИЁ И ДРУГИЕ ОШИБКИ XX ВЕКА

ЖЕЛЕЗНЫЙ ПОЛОВОЙ ПРИЗНАК
ПОЧЕМУ ТЫ ВЫБРАЛ ЭТУ МАШИНУ

MensHealth.com.ua
РЕКОМЕНДУЕМАЯ РОЗНИЧНАЯ ЦЕНА 16 ГРИВЕН
09004
4 606895 000062

Epidem.ru
Journal-plaza.net

СОДЕРЖАНИЕ | 04.2009



Вы звери, господа...
50

НА ОБЛОЖКЕ

СЕКС

68 ВПЕРВЫЕ НА АРИНЕ
Как я стал мужчиной

30 ТРЕНИРОВКА КРИШТИАНУ РОНАЛДУ
Крылья по-португальски

64 30 ПРОДУКТОВ ДЛЯ МОЗГА

54 ВРАЧИ ПРОЛЕТЕЛИ
Кокаин, мумиё
и другие ошибки XX века

74 ЖЕЛЕЗНЫЙ ПОЛОВОЙ ПРИЗНАК
Почему ты выбрал эту машину

35 ДАЙ ДЕРНУТЬ?

Epidem.ru Journal-plaza.net

СОДЕРЖАНИЕ | 04.2009

30
РЕДКОСТНЫЙ ФУТБОЛИСТ

Чабрец вашему чаю
20

EXTRA

СЕКС

35 ДЕРНИ ЗА ВЕРЕВОЧКУ
Как сделать из девушки послушную секс-марионетку

КУХНЯ

38 ПРОДУКТ МЕСЯЦА

39 ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ

40 КНИГА ЖАЛОБ

ЛИКБЕЗ

42 КАК НОВЕНЬКИЙ
Правда и мифы о старении

ТЕХНИКУМ

44 ПОЛУЧИ РАЗРЕШЕНИЕ
Выборы видеокамеры по сценарию Men's Health

СКОРОСТЬ

48 НОСИТСЯ В ВОЗДУХЕ
Откуда дует ветер в паруса болида "Формулы-1"

ПРОФИЛАКТИКА

50 ТЫ ЧТО, ОБАЛДЕЛ?
Серьезные психические заболевания, читать о которых смешно

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

90 ДОБРЫЙ ДОКТОР БОЛИД
Специальные упражнения для тех, кто в гонке

ЗДОРОВЬЕ

94 ФИТНЕС ПРОТИВ СТРЕССА
Гантели и плиометрика как средство от неврозов

НОУ-ХАУ

96 ДЕРЖИ НОГИ ШИРЕ
Вратарь учит прогибаться

ИНСАЙД

97 ОДНА НА ВСЕХ
6 очевидных признаков плохого фитнес-клуба

Двое против ветра
28

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ПРИКЛЮЧЕНИЯ

78 ВСЕМ АВЕ, ПАЦАНЫ!
Спецкор МН вживается в образ римского легионера

ОТНОШЕНИЯ

82 УСЛОВНО ОСВОБОЖДЕННАЯ
Как быть с девушкой, которая еще недавно считалась чьей-то подругой или женой?

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

8 ПИСЬМО РЕДАКТОРА

10 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

14 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

16 ГОЛОГРАММА

28 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

34 ИМПУЛЬС, а также 53, 88, 98

120 MH PROMOTION

121 ГДЕ КУПИТЬ?

122 P.S.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

НО ПРОВЕРЯЙ

МЫСЛИ О МЕДИЦИНЕ

В могущество врачей верят только здоровые.
Альфред Конар

Медицина — одно из величайших заблуждений человечества.
Жан-Батист Мольер

Прежде магию путали с медициной; ныне медицину путают с магией.
Томас Сас

Хороший врач спасет если не от болезни, то от плохого врача.
Жан Поль

Epidem.ru

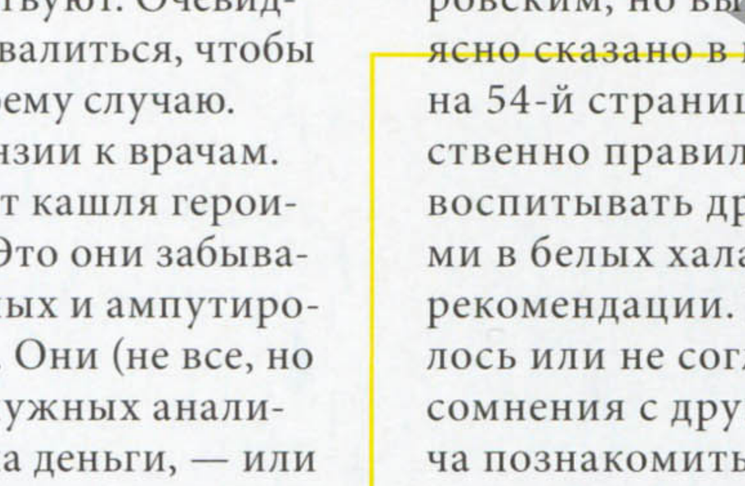
Как известно, правая щека у меня больше, чем левая. Время от времени меня это начинает беспокоить, и я отправляюсь к медикам. Очередной хирург, изучив очередную рентгенограмму моего черепа, недоуменно разводит руками: а в чем проблема? Аргументы формата "так не должно быть" не действуют. Очевидно, щека должна засохнуть и отвалиться, чтобы врач внимательнее отнесся к моему случаю.

У каждого из нас есть претензии к врачам. Это они лечили человечество от кашля героином, а от сифилиса — ртутью. Это они забывали скальпели в желудках больных и ампутировали по ошибке здоровые ноги. Они (не все, но да, бывает) назначают кучу ненужных анализов, чтобы развести больного на деньги, — или вообще не обращают внимания на состояние пациента, если у того денег нет. В конце концов, у них отвратительный почерк.

С другой стороны, мы тоже не подарок. Мы разрушаем свой организм вредными привычками, придумываем себе несуществующие диагнозы, хандрим и скандалим. Некоторые даже приходят на прием к стоматологу с дикого похмелья, что совсем хамство.

Так и живем, взаимно недовольные. И никуда не денемся друг от друга. Были попытки заменить врачей хилерами или Кашпировским, но вышла какая-то ерунда, о чем ясно сказано в материале "Будьте здоровы" на 54-й странице этого номера. Так что единственно правильный вариант поведения — воспитывать друг друга. Будь вежлив с людьми в белых халатах, аккуратно исполняй их рекомендации. Но если что-то не понравилось или не согласен с диагнозом — проверь сомнения с другим доктором. Выйдет удача познакомиться с хорошим врачом — держись за него, давай ему денег и рекомендуй друзьям. Но если тебя плохо лечили — подавай в суд. Врачебные ошибки нельзя прощать, а дураков и халтурщиков следует гнать вон из профессии.

Journal-plaza.net



www.menshealth.com.ua МН
Epidem.ru Journal-plaza.net

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ЛЮБОВЬ ПРОТИВ КРИЗИСА

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Кризис. КРИЗиС! КРИЗИС!!! Вокруг одно только слово – кризис. Люди бьются к конвульсиях, запасаясь деньгами, распродавая все, что можно и нельзя. Куда ни посмотри, сплошные вывески "Распродажа", "Скидки до 50-70%", "Аренда", "Продам", "Поменяю". Люди напуганы , а особенно те, которые еле-еле отошли от "золотых 90-х". И на этом фоне растущей паники и, как ни странно, анархии человеки забывают о простых человеческих ценностях. Что движет людьми вот уже 10 000 лет? Деньги, власть? Любовь... Да-да, все та же старушка-любовь. Любовь к женщинам, деньгам, любовь к власти, машинам, жизни... Пусть весь мир рухнет, но любовь будет вечной! И пусть меня назовут конченым романтиком и фантазером – мне фиолетово. Да! Любовь! И пусть весь мир подождет.

ZLODEY

МН: Любовь к материальным благам – это алчность. А вот любовь к жизни – совсем другое дело. Так же, как и любовь к ближним. Тебе, судя по всему, с таким настроением кризис не страшен, а с нашим призом – туалетной водой **Zegna Intenso от Ermenegildo Zegna** – ты своим благоуханием сможешь поднять настроение окружающим.

ДОЛОЙ СИСТЕМУ

Сколько можно задавать один и тот же вопрос: "Какой же он, настоящий мужчина?" Есть предложение для всех читателей МН: хочешь понять, что такое "настоящий мужчина", — сходи в армию. Испытаешь КМБ, подъем-отбой, зарядку, питание по нормам (весьма далеким от рационов в журнале), спортмассовые занятия до седьмого пота в "долине смерти" (спортгородке), пресловутую дедовщину и др. Понятно, далеко не каждому это нужно, зато реально ощутить свои супервозможности и качества ты сможешь. Незачем будет тренироваться по системе Стетхэма, если каждое утро отжимания, подносы ног к груди, упражнения на пресс, "ловля бабочек" (выпрыгивания вверх из сидячего положения). Почему после армии возвращаются людьми повзрослевшими? Потому что именно здесь из забитого паренька-духа ровно через два года появляется уверенный в себе молодой человек, для которого нет нерешаемых проблем…

МИХАИЛ

МН: У каждого свой путь, Михаил. Пусть читатель сам выберет, быть ему Стетхэмом или молодым бойцом. Кстати, новость для тебя – в армии теперь служат не два года, а всего год.

УМЧИ МЕНЯ, ОЛЕНЬ!

В статье "30 лучших продуктов для мышц" (февраль) ты слегка перепутал оленя с лосем, а может, еще с каким диким необузданным животным. Олень — рогатый, но никак не "лесной друг". Олени живут в тундре (на пастбищах), где растут только трава, ягель и различные ягоды. И оленина не такая жесткая, как ты говоришь, ее не нужно мариновать сутки. Мясо вкуснее и мягче, чем говядина. Но это все мелочи. Успехов в нелегком журнало-печатном труде.

НИКОЛАЙ

МН: Олени бывают разные! И обитают, в том числе, в разнообразных лесах: от таежных до широколиственных и субтропических. А бухарский олень живет в тополиных рощах, не брезгует. В одном ты прав – чаще других едят именно северных оленей.

ДОКОЛЕ?

Ответьте мне, господа журналисты, правда ли, что в магазин "Все по 15 гривен" ско́ро завезут доллары?

ВЕНЯ

МН: Если что – мы очередь уже заняли, подходи!

НЕ-ВЕСЕННЕЕ

Вроде и весна на дворе, а настроение какое-то февральское... Что делать?

ПЕТРО

МН: Некто Пастернак в феврале советовал достать чернил и плакать. Мы – журнал здоровый, вместо "чернил" рекомендуем красное или белое сухое. А вообще сделай-ка весеннюю уборку – и жизнь сразу наладится!

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПУСТЫЕ СТРАНИЦЫ

Здравствуй, МН! Вот добрался написать. На столе лежит приличная стопка ваших выпусков, пришлось перелистать все заново для того, что бы найти этот номер и умника, который написал о том, что "большая просьба: больше материала в разделе "Секс" и больше женских фотографий..." Обидно, что вы идете на поводу у озабоченного читателя. Если ему так этого не хватает — пусть покупает эротические издания. Ваш журнал меня изначально заинтересовал тем, что здесь нет порнографии, а наоборот, много информации и журнал не стыдно читать в общественном транспорте либо университете, но в октябрьском номере, где было размещено письмо этого "доброжелателя", на страницах только и видно голых девиц. Вам что, нечем закрыть "пустые" страницы?

С УВАЖЕНИЕМ, ЯРОСЛАВ

МН: Ярослав, тебе наверняка доводилось бывать в картинных галереях. Вряд ли ты стыдливо отводил взгляд от полотен с изображениями обнаженной женской натуры. И, кстати, никто перед школьными экскурсиями картинам и статуям срамные места целомудренно черной краской не замазывает, по крайней мере, в Европе. А порнографии на наших страницах не было и не будет, можешь быть спокоен!

В ПЛАНЕ ЗДОРОВЬЯ

Полтора года читаю ваш журнал и не могу местами понять, на какой круг людей он рассчитан. На качков или же на мужчин, которые поднятиям штанги предпочитают футбол или плавание? Ведь здоровый мужчина — это прежде всего здоровый в плане здоровья, а не в ширину дверного проема. Почему не поставить на обложку успешного мужчину, не делая акцента на его мускулах, кубическом прессе? Ведь важнее, чтобы все было на высшем уровне в работе, с подругой, ставить на качество жизни в целом, а не измерять свое настроение в количестве поднятых гантелей.

ЕВГЕНИЙ

МН: А что ты, Евгений, вкладываешь в понятие "успешный мужчина"? Богатый, но толстый — успешен? Мы за гармонию во всем, на наших обложках — крепкие парни с ясными мозгами, большими достижениями в карьере и успехом у женщин. Тот же Роналду.

НЕ НАВРЕДИ

Здравствуй, дорогая редакция. Читаю МН с 17 лет. Действительно, тогда в журнале было очень много полезной информации. Сейчас мне 22, и я удивляюсь, как можно было так испортиться за это время! Последней каплей для меня был февральский номер 2009 года, который не на шутку меня разозлил. Вы допустили много серьезных ошибок в вопросах по боевым искусствам.

Поймите, людям, не знакомым с боевыми искусствами, лучше объяснить базовые удары кулаком, локтем, коленом и стопой, но даже это на страницах журнала нелегко сделать. Друзья, у вас же вроде столько "черных поясов" в роли консультантов. Большая просьба: если чего-то не знаете, лучше не пишите об этом. Для многих парней вы — советчик, помощник и образ жизни. Не вредите им. Прошу не сводить все в шутку, как вы это умеете, а отнестись к делу серьезно.

ANTON POPOV

МН: Антон, спасибо за дельную критику. Разберемся как следует и накажем кого попало. Что касается людей, не знакомых с боевыми искусствами, наша задача их не обучить, а прежде всего заинтересовать. А там пусть сами решают, где и чему обучаться.

МУЖСКАЯ ПРЕТЕНЗИЯ

У меня к вам претензия. В февральском номере был тест "Может быть, ты женщина?", и из-за ответа на второй вопрос я встал на развилке двух типов. Судя по количеству вопросов, полностью мужской тип должен набрать максимум 20 баллов, то есть на все вопросы ответить А. Ответ А на второй вопрос говорит, что ремень застегивается хвостиком направо. Вы уверены? Ремень на мужских брюках закрепляется таким образом, что хвостик продевается в одну или две левые от пряжки шлевки. Если же вы имели в виду, что сам ремень продевается в шлевки на поясе слева направо, то это действительно так.

ФЕДОТОВ КИРИЛЛ

МН: Кирилл, ты прав! Мы проверили ремни у всей редакции, включая девушек. У большинства — хвост налево. У некоторых — направо. Причем от пола носящего это не зависит, а зависит: а) от привычки, б) от типа самого ремня, в) от того, правша человек или левша. Так что спасибо за бдительность. Обещаем больше не распоясываться.

ЧАС РЕКЛАМЫ

Обратил внимание, что часы, которые рекламируются в вашем журнале, всегда находятся в положении 10.10. Почему так делают?

АЛЕКСАНДР

МН: Мы об этом уже писали, но напомним еще раз: в таком положении из стрелок получается как бы смайл, то есть часы улыбаются — и это привлекает покупателя.

ФОТО: CORBIS

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

МНОГО РАЗ НАБЛЮДАЛ, КАК ДЕВУШКИ В САМОЛЕТЕ БРЫЗГАЮТ СЕБЕ НА ЛИЦО ВОДУ. ЗАЧЕМ?

ИГОРЬ МАХОВ

В салоне лайнера очень низкая влажность, поэтому кожа обезвоживается во время утомительных перелетов. Вот они и взбадривают ее термальной водичкой, которая не только освежает, но и насыщает кожу минералами и микроэлементами. Так что советую перенять эту привычку. И еще, если летишь, пей воду из расчета один стакан на час полета, а от кофе и алкоголя лучше откажись.

Как относишься к гиперэкстензии и чем заменить тягу штанги в наклоне ?

МИХАИЛ

Отношусь как к упражнению для начинающих, упрощенной замене становой тяги. Тягу штанги в наклоне проще всего заменить тягой блока к животу сидя.

Не могу есть яйца, тяжело в желудке и отрыжка. Есть ли замена им? Как часто можно есть рыбу? А то ведь говорят, там свинец и ртуть.

ПИТЕР МУНК

Если ты имеешь в виду вареные яйца, то лучшая им замена — омлет. А вообще постоянно есть их, да еще и в большом количестве, не одному тебе тяжело. Легче всего сидеть на твороге, а яйца употреблять от случая к случаю. Рыбу желательно употреблять 2-4 раза в неделю. Что касается тяжелых примесей в рыбе: в последнее время ряд уважаемых специалистов утверждают: это действительно правда — из-за ухудшения глобальной экологии.

У меня кривые ноги. Мне это не особо нравится. Какой формы должны быть мои брюки? И из какого материала? Это ведь, наверное, тоже важно.

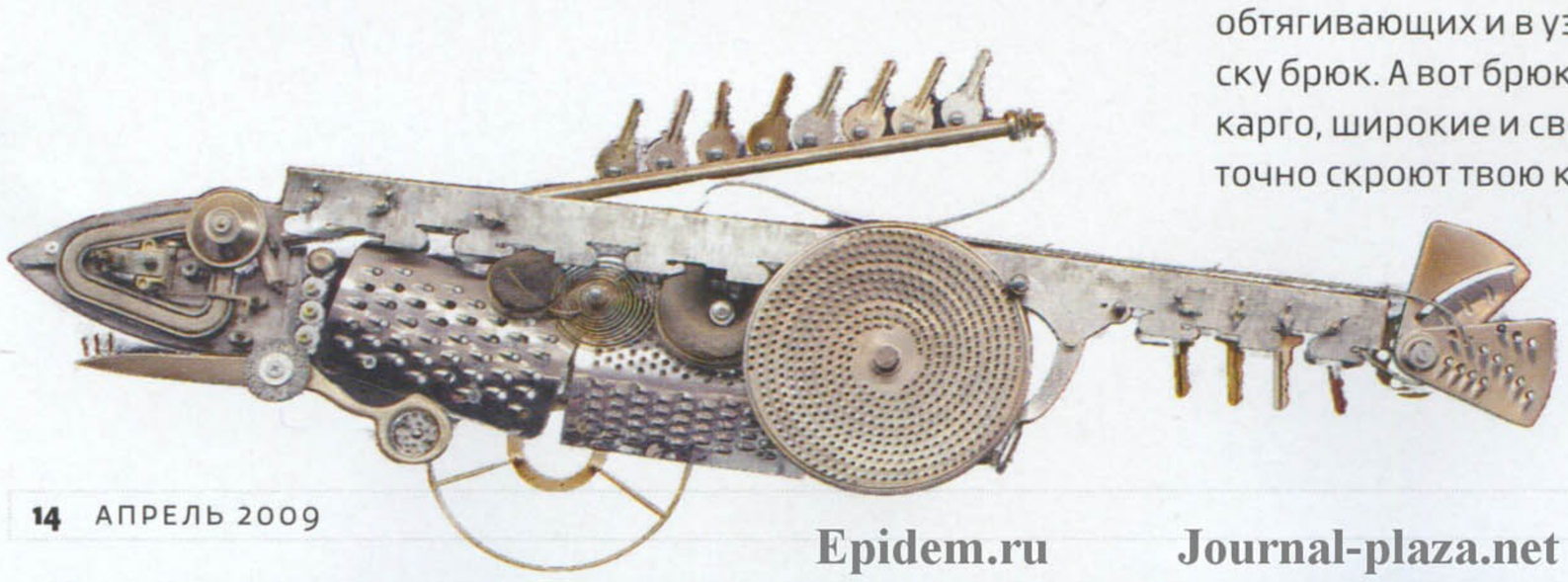
ОЛЕГ ШАЙКИН

Не печалься, кривые ноги — "проблема" многих мужчин, но они хорошо справляются с этим, избегая обтягивающих и в узкую полоску брюк. А вот брюки и джинсы карго, широкие и свободные, точно скроют твою кривизну.

Можно ли электробритвой поддерживать щетину?

МАКСИМ

Выглядеть брутально сложнее, чем просто иметь гладко выбритые щеки. Так, обычная бритва тебе уже не подойдет — нужна только электрическая и только с триммером. Но и это еще не все, триммер должен быть плавающим, чтобы щетина на всем лице была одной длины. Просто если триммер не сможет повторять контуры лица, у тебя не получится аккуратной небритости, вместо этого будут клочки разной длины.



Epidem.ru Journal-plaza.net

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

с Ритой Катьер

Способствует ли плавание быстрому сжиганию жира? Это происходит от кислородной недостаточности и, как следствие, затрачивания большого количества энергии?

ВЛАД ПН

Да, способствует, и по этой причине в том числе. А еще потому, что твое теплое тело находится в прохладной среде бассейна. Чтобы поддерживать постоянную температуру, телу приходится тратить много энергии, а основной источник химического тепла в организме – жиры. Но такой эффект имеет свои пределы. Полностью организм не станет избавляться от подкожного жира, ведь он играет защитную термоизоляционную роль. Поэтому профессиональные пловцы, невзирая на мускулистость, довольно гладкие ребята.

Мечусь между жимом ногами и приседом. Посоветуй, что лучше, безопаснее для колен, эффективнее!

ВИТАЛИЙ

Присед, конечно, что тут выбирать? Жим ногами – это для старых и больных.

Что посоветуешь делать с зубами мудрости? Удалять в зародыше или пусть живут?

НИКОЛАЙ ЧЕРНОСКОВ, 24 ГОДА

Если хочешь уделить внимание зубам мудрости, то лучше всего пойти к стоматологу. Он на основании осмотра полости рта и рентгеновского снимка решит, надо с ними что-то делать или нет. Например, когда они мешают формированию ровной и правильной челюсти – надо удалять. Но это, повторюсь, в индивидуальном порядке может решить либо стоматолог, либо ортодонт.

У МЕНЯ ПОБРИТ ПОЛОВОЙ ОРГАН. ЭТО НРАВИТСЯ МОЕЙ ЖЕНЕ. КАК ОТРЕАГИРУЮТ ДРУГИЕ ДЕВУШКИ, ИМ ЭТО ПОНРАВИТСЯ?

ROMA

Я против предательств. Поэтому надеюсь, одна из других девушек его однажды откусит.

Моя девушка часто на меня обижается. После ссор извиняется, понимает, что они происходят из-за ее характера. Это меня не напрягает, но иногда ее обиды просто выводят! А я ее люблю и хочу быть с ней. Что делать?

АНТОН

Проблемы у тебя никакой нет, ты сам все прекрасно понимаешь. Тебе придется мириться с ее характером ровно столько, на сколько хватит любви и желания быть вместе. В идеале она сама, не будь дура, должна бы понимать, что постоянные скачки на граблях скверного нрава вовсе не делают чести ни ей самой, ни вашим отношениям. Придумывать, "что делать", тоже должна она. Ты можешь только подтолкнуть девушку в этом направлении, мягко напоминая, что твое чувство собственного достоинства от ее характера мучительно страдает. Особенно когда "просто выводит". Пусть делает над собой усилия ради общего счастья.

Я год дружил с девушкой. Недавно влюбился в нее и признался. После этого она изменилась на 180°: попросила удалить ее телефон, говорит, что быть вместе не можем. Но я чувствую, что она тоже что-то испытывает ко мне. Почему она так себя ведет?

AZER DADASHOV

Скорее всего, потому, что ее "что-то" называется дружбой, а твоей любви она испугалась и теперь бежит от нее как от огня. Из двух зол (1. Попытаться отговорить тебя любить ее и продолжить дружить. 2. Разорвать по-живому, чтобы ты помучился, а потом забыл) она выбрала второй вариант. Впрочем, причиной может быть также тайный воздыхатель, который за твоей спиной уже давно протоптал дорогу к ее сердцу. И твоя любовь барышне, прости, не нужна. Постарайся вытащить подругу на искренний разговор по душам и задай все важные вопросы. Главное, не пытайся угадать, что она испытывает. Это лишь сведет с ума твой очень восприимчивый сейчас к любовной мифологии и паранойе мозг. В данном случае надо, чтобы ты не "чувствовал что-то" или "догадывался", надо, чтобы знал.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ГОЛОГРАММА

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

Над номером работали:
Павел Горбачев,
Дмитрий Демиденко,
Василий Ковалев,
Андрей Прокофьев

ЧТО БЫ КТО НИ ГОВОРИЛ, А МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ НЕ РАВНЫ И НЕ ПОХОЖИ. КАК НИ КРУТИ, С ЧЕМ-ТО В ЭТОЙ ЖИЗНИ ЛУЧШЕ СПРАВЛЯЕМСЯ МЫ, А С ЧЕМ-ТО – ОНИ. МЫ ЗАДАЛИ ВОПРОС: "В ЧЕМ МУЖЧИНЫ ПРЕУСПЕЛИ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЖЕНЩИНЫ?" СЕМИ СОТНЯМ ЖЕНЩИН И СЕМИ СПЕЦИАЛИСТАМ. ОТВЕТЫ ДЕВУШЕК – НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ, УЧЕНЫХ – НА СЛЕДУЮЩЕЙ.

23% ОНИ ЛУЧШЕ УМЕЮТ ЗАРАБАТЫВАТЬ ДЕНЬГИ

5% ОНИ УМНЕЕ

20% ОНИ ЛУЧШЕ СПРАВЛЯЮТСЯ С ЖИТЕЙСКИМИ ПРОБЛЕМАМИ И ТРУДНОСТЯМИ

44% ОНИ МОГУТ ВЫПИТЬ БОЛЬШЕ ВОДКИ

8% ОНИ БОЛЕЕ УСТОЙЧИВЫ К БАКТЕРИЯМ И ВИРУСАМ

ФОТО: VOSTOCK-PHOTO; МОДЕЛЬ: JU

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

М/Ж

В чем мужики обскакали женщин, а в чем, наоборот, уступили – рассказывают отоларингологи, дерматологи и прочие умники.

СЛУХ Мужчины в 5,5 раза чаще страдают от ухудшения слуха, чем женщины. К такому выводу пришли врачи из американского Университета Джона Хопкинса. Когда девушка в следующий раз вздумает на тебя кричать – покажи ей эту заметку.

РОТ Болячки и ранки во рту заживают у мужчин быстрее, чем у женщин. Все благодаря тестостерону, который в большом количестве присутствует в мужской слюне и обладает заживляющим действием. Зализи ее в случае чего.

КОЖА У мужчин в два раза больше шансов подхватить рак кожи. Исследователи из Университета Огайо обнаружили, что женская кожа содержит больше антиоксидантов, снижающих вред ультрафиолетового излучения. Тебе же нужно вводить в рацион зеленые овощи – они просто кишат такими антиоксидантами.

СЧАСТЬЕ В молодости мужчины чаще несчастливы, чем женщины, но с годами это соотношение меняется. Переломный момент – 48 лет. После этого возраста счастливых мужчин становится больше, чем женщин, утверждают социологи из Оксфордского университета.

СЕКС В ЦИФРАХ

2%

мужчин готовы пожертвовать полноценными отношениями ради случайного, но очень хорошего секса.

60%

мужчин готовы мириться с параллельными сексуальными отношениями своей партнерши с другой девушкой.

100

мг виагры – после такой порции ты можешь временно утратить чувство обоняния.

30%

На столько повысится твой иммунитет, если ты будешь заниматься сексом 2 раза в неделю.

11

минут прелюдии требуется среднестатистической женщине.

СОВЕТ СТАРЕЙШИН

Проблемы с эрекцией существуют с момента возникновения первой эрекции. Посмотри, как их лечили раньше.

1 ПОДОБНОЕ – ПОДОБНЫМ

Античные врачи считали афродизиаками еду, похожую на гениталии: морковь, хрен, угрей, мидий и устриц. Есть это надо было в огромных количествах. Например, устриц на ночь предлагалось умять никак не меньше полусотни.

2 ПЕНИС ТИГРА

Или любого другого могучего зверя (быка, например) считался (и считается до сих пор) средством для повышения потенции на Дальнем Востоке. Также хорошо шли чеснок, женьшень и рисовое вино со змеиной или черепашьей кровью.

3 ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ИЗ АМЕРИКИ

Картофель стал настоящей виагрой XVI века. Врачи рекомендовали есть его в любом виде, чтобы "увеличить семя и усилить желание". Когда картошку стали выращивать повсеместно и она перестала быть диковинным заморским плодом, интерес к ней увял. Шоколаду повезло больше – его считают афродизиаком до сих пор.

4 ПОД МУХОЙ

Препарат из сушеных и смолотых в порошок шпанских мушек использовался до середины XX века. Содержащийся в этих насекомых кантаридин вызывает опухание тканей, благодаря чему молотые мушки способствовали улучшению эрекции. Чертовски вредное для почек, печени, желудка и нервной системы средство.

ФОТО: GETTY, RUSSIAN LOOK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

СУП "ХРУЩЕВ НА СЕВЕРЕ"

Первое и второе одновременно, богатое цинком, кальцием, йодом, фосфором, витаминами и кукурузой, сытное, но не тяжелое, – короче говоря, уникальное, чудесное блюдо. И готовится всего за полчаса.

НА 4 ПОРЦИИ:

- 500 г филе пикши (трески, хека)
- 500 г молока 1,5-2,5% жирности
- 15 г сливочного масла
- 1 небольшая порезанная луковица
- Стебель лука-порея
- Горсть шпината
- Пара веточек петрушки
- 150 г мороженой или консервированной кукурузы
- 500 г порезанного кубиками картофеля
- 4 ст. л. сливок
- Пара лавровых листьев
- Соль, черный перец

1 Режь лук-порей кружочками и обжаривай в большой кастрюле на сливочном масле 5 минут.

2 Добавляй молоко. Когда только-только начнет закипать – клади рыбу. Вари 5 минут и вынимай ее.

3 Кидай в кастрюлю картошку, лук, кукурузу и лавровый лист и заливай 300 мл воды. Вари, помешивая, 10 минут.

4 Режь отваренное филе на кубики, кидай назад в кастрюлю, добавляй сливки и половину петрушки. Вари на слабом огне еще 3 минуты, выключай плиту и клади шпинат. Через минуту разливай суп по плошкам, посыпай петрушкой. Закусывай зерновым хлебом.

6 вкусных и полезных добавок к чаю

ЛИМОН

Содержит устойчивую форму витамина С, не разрушающуюся от высокой температуры. Впрочем, есть мнение, что лимон ослабляет полезные свойства самого чая.

РОЗА

Специальный чайный сорт – в виде маленьких бутончиков – ищи в чайных магазинах. Заваривать чай с розой нужно максимально горячей, кипящей водой. Такой чай – хорошая профилактика проблем с желудком и кишечником и альтернатива букету для непритязательной девушки.

ЧАБРЕЦ

Добавляй при заварке в черный чай. Для аромата и как профилактическое средство против ангин и бронхитов. Только не покупай аптечный и кулинарный чабрец – на рынках продают специальный чайный чабрец веточками.

КАРДАМОН

Покупай целые зерна, храни плотно запакованными. Раздавливай пару зерен и кидай в кипяток перед завариванием чая. Пей такой чай при головных болях и проблемах с желудком.

МЯТА

Отличное успокоительное. Добавляй в вечерний чай для лучшего сна. На некоторых мята действует как афродизиак, на других – прямо противоположным образом. Свою реакцию проверь опытным путем.

КОРИЦА

Добавляй небольшие кусочки в зеленый или черный чай не только ради сладковатого привкуса, но и ради улучшения пищеварения и повышения либидо.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNA

Epidem.ru Journal-plaza.net

Резиновый мужчина

Этот год потребует от тебя особой гибкости. Поэтому разминайся не какими-то надоевшими наклонами, а этой гимнастикой, разработанной на основе йоговских асан.

ГЛУБОКИЙ НАКЛОН

Растягивает ноги и спину

Поставь ноги почти вплотную друг к другу, слегка согни колени и наклонись, стремясь обхватить руками голени и максимально прижаться корпусом к ногам. Медленно выпрямляй колени – насколько хватит гибкости. Задержись в этом положении на минуту, затем не спеша выпрямись.

СОБАКА У СТЕНЫ

Растягивает плечи и ноги

Это вариация известной асаны "Собака мордой вниз". Положи руки на стену на ширине плеч. Отодвигайся назад, пока твое тело не изобразит идеальный прямой угол, как на рисунке. Постой так 2 минуты. Слишком легко? Плавно скользи руками вниз, пока они не опустятся на пол и ты не встанешь домиком. Пятки от пола старайся не отрывать.

СКРУЧИВАНИЕ

Растягивает бедра, руки и мышцы кора

Поставь правую ногу на скамью, обхвати ее левой рукой и разверни корпус вверх вслед за выпрямленной правой рукой. Сделай несколько глубоких вдохов и смени руки-ноги.

ПОЗА ВОИНА

Растягивает квадрицепсы

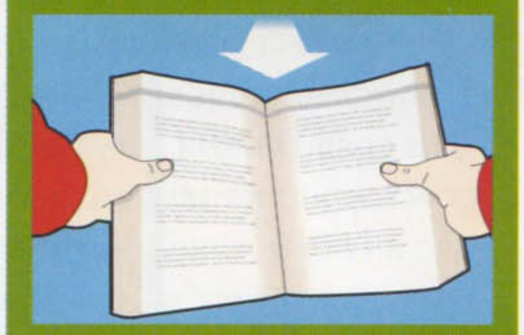
Левая нога согнута в колене, правая – вытянута назад и касается пальцами стены. Руки лежат на скамье перед тобой или выпрямлены и соединены над головой (так сложнее). Теперь отрывай колено правой ноги от пола, пока пятка не прижмется к стене. Замри в верхней точке на 1-2 минуты. Затем смени ноги. Для выполнения этого упражнения лучше надень шорты подлиннее.

ПРОГРАММА "ВЗГЛЯД"

Читать про то, как накачать тело, лучше накачанными глазами. Перед тобой три упражнения, которые сделают реакцию более быстрой, а твои глаза – менее чувствительными к нагрузкам.

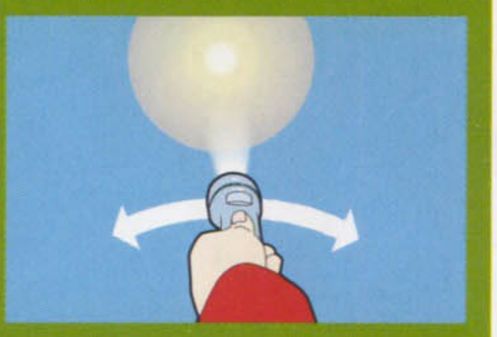
ГИПНОТИЧЕСКИЙ ШАРИК

Возьми елочный шарик и нарисуй на нем буквы и цифры, Подвесь к потолку, раскачай, отойди к стенке, лови глазами буквы и цифры и зачитывай их вслух – твоя полная глубокого смысла речь не должна прерываться до полной остановки шара.



ТРОМБОННОЕ ЧТЕНИЕ

Держи книгу на расстоянии вытянутых рук и читай вслух, медленно приближая к глазам, пока текст не расплывется. Тогда попытайся еще раз сфокусироваться и продолжить чтение. Усложни задачу, начав вращать книгу по восьмерке.

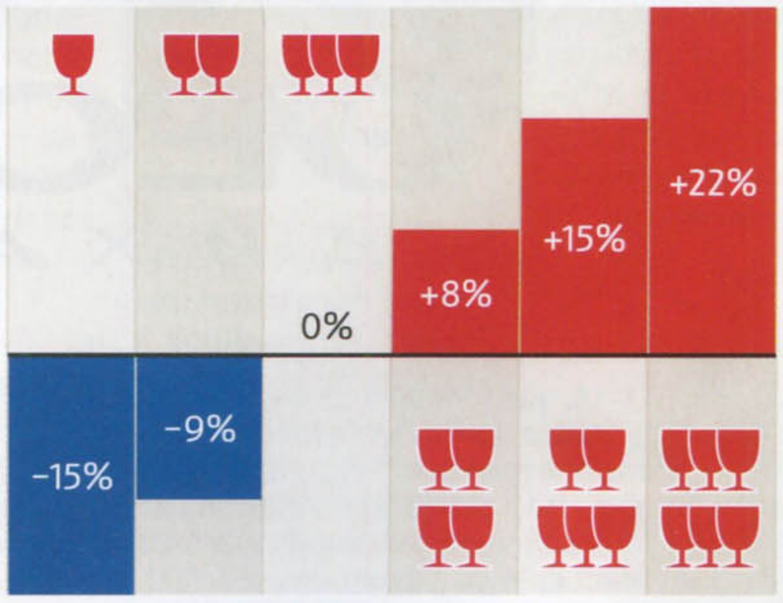


УПРАЖНЕНИЕ С ФОНАРИКОМ

Води фонариком по стене, следя за светлым пятном глазами. Теперь повесь на стену свои подростковые плакаты со звездами шоубизнеса, включай и выключай фонарик, направляя его на разные участки плакатов. И произноси вслух, что ты там видишь.

НАКАТИЛО

Да здравствуют итальянские ученые! Они в очередной раз подтвердили приятную мысль о том, что нормальный мужик может и должен выпивать, пусть и немного. Согласно их исследованию, критическая доза, после которой польза алкоголя переходит во вред – 3 порции в день (порция эквивалентна 10 г чистого спирта). Вот как влияет умеренный (и не очень) ежедневный выпивон на вероятность возникновения проблем с сердцем, сосудами, пищеварением и нервной системой (одна рюмка = одна порция).



Epidem.ru Journal-plaza.net

“ВОТ Я И ДОПРЫГАЛСЯ”

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Идея похудеть пришла в голову случайно – просто в один прекрасный день я посмотрел на себя в зеркало и понял: если не приведу себя в порядок сейчас, не сделаю этого уже никогда. И я начал работать. Скоро меня перестали узнавать друзья и знакомые и пришлось делать новый паспорт – милиционеры и таможенники задавали мне массу ненужных вопросов.

ОЛЕГ ГАЛЯУТДИНОВ

Возраст: 39 лет
Вес до: 108 кг
Вес после: 69 кг
Стаж: 3 года

ДИЕТА

Я исключил из своего рациона газированные напитки, сладости, заменив их сухофруктами. Стараюсь не есть ничего жирного (например, отказался от сыра) и вообще “нездорового” – чипсы там всякие.
Ем часто и понемногу. На ужин – побольше белка и поменьше углеводов. Ну и не ем на ночь, естественно. Когда прошел первый этап интенсивного сжигания жира, чтобы подстегнуть процесс похудения, перешел на раздельное питание. Сейчас я просто придерживаюсь основных правил здорового питания, но без фанатизма.

ТРЕНИРОВКИ

Я начинал с банальной беговой дорожки, но потом мне в руки попала книжечка с упражнениями со скакалкой. И я начал заниматься. 2 раза в день, 6 дней в неделю, с одним выходным – в субботу или воскресенье. Чередовал полчаса интенсивной тренировки с 10 минутами расслабленной, и так 2-3 сета подряд. Уже к концу первого с меня текло ручьем, было очень тяжело, но я довольно быстро и активно сбрасывал вес. Большую часть этих 39 кг сбросил за первые 8 месяцев занятий, потом в основном поддерживал себя в форме. Недавно начал заниматься силовым фитнесом исключительно для поддержания мышц – парнем с обложки мне уже явно не стать. Но я не переживаю по этому поводу.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Epidem.ru Journal-plaza.net

13% ЛЮДЕЙ, РЕГУЛЯРНО ПЬЮЩИХ КОФЕ (ЧАШКА ИЛИ БОЛЬШЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ), СТРАДАЮТ ОТ КОФЕИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Оказывается...

Человек, совершающий непроизвольные движения во время фазы быстрого сна, предрасположен к дегенерации мозга. К такому выводу пришли канадские исследователи из госпиталя Монреаля. Так, около 25% страдающих болезнями Паркинсона и Альцгеймера ранее жаловались на беспокойный сон.

Изобрели...

Крахмальный костный мозг. Биологам из Университета Мичигана удалось создать аналог костного мозга при помощи обыкновенного крахмала. Искусственный костный мозг, как и натуральный, обладает иммунной и кроветворной функциями. Для пересадки человеку он вряд ли подойдет, зато возможности его использования при тестировании новых лекарств просто безграничны. Гурманы с нетерпением ждут мозговой кисель.

Свершилось...

Профессор Ларри Янг из Университета Эмори (Атланта, США) уверен, что окончательно выявил химические вещества, способные вызывать чувство любви. В ближайшее время он грозится вызвать это чувство искусственно. У мышей или у своей жены – пока неизвестно.

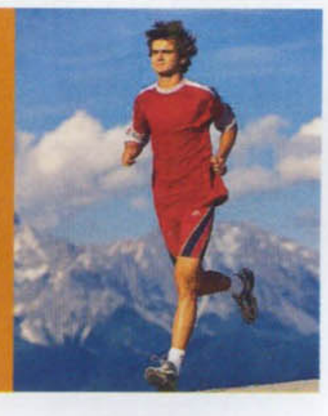
Доказано...

С помощью пересадки стволовых клеток можно восстановить участки мозга, разрушенные тяжелыми наркотиками, в частности героином. В ходе экспериментов исследователям из Еврейского университета (Израиль) удавалось целиком восстановить повреждения в мозге мышей, накачанных врачами героином. Эксперименты на людях проведут в ближайшее время.

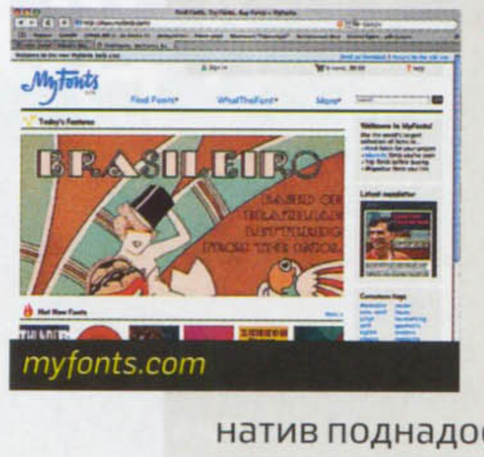
71 МИНУТУ В НЕДЕЛЮ В СРЕДНЕМ ЛЮДИ ТРАТЯТ НА СЕКС

ПРЕСТУПЛЕНИЕ & НАКАЗАНИЕ

990 ККАЛ в одной порции лазаньи с сыром, ветчиной и помидорами. **21 068 М** ты должен пробежать, чтобы сжечь эти калории.



В ИЗБРАННОЕ



● На сайте MyFonts.com хранится масса симпатичных, оригинальных и хулиганских альтернатив поднадоевшему Times New Roman. За самые выдающиеся образцы надо платить, зато, когда ты скачаешь их в папку Microsoft Office, половина офиса умрет от зависти и отдел кадров даст тебе премию. Альтернатива для жадных – на сайте www.1001freefonts.com. Тут все бесплатно.

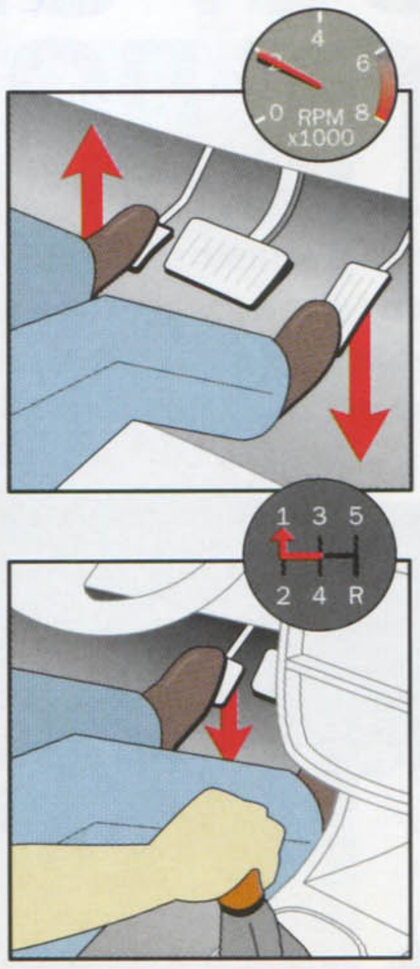
● На этом сайте принято заниматься тем же, чем и в программе Paint, но публично: свои рисунки можно и нужно ставить в рамочку и вывешивать в общей галерее, отправлять друзьям по электронной почте и посылать на конкурсы. В последних, впрочем, все равно побеждает Никас Сафронов.

● Неполное, но занимательное собрание оптических иллюзий, картинпазлов и прочих визуальных головоломок. Наша любимая рубрика называется Find The Fault: на какой-нибудь ничем не примечательной картинке надо найти мелочь, противоречащую здравому смыслу. Если ничего не найдешь – не переживай. Ведь мозг мужчины весит всего 3% от массы тела.

ФОТО: FOTOLINK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., RUSSIAN LOOK

Epidem.ru Journal-plaza.net

До ручки



Самое сложное в обучении управлению машиной с механической коробкой передач – и это ты сам помнишь – приноровиться этой коробкой пользоваться. Как себя вести, будучи учителем вождения (для девушки/жены/тещи/сына/внука), – смотри ниже.

Первая и основная задача – научиться плавно выжимать и отпускать сцепление.
УПРАЖНЕНИЕ: трогаться и останавливаться только за счет силы нажатия педали сцепления. Нога, давящая на газ, должна все время оставаться в одном и том же положении.

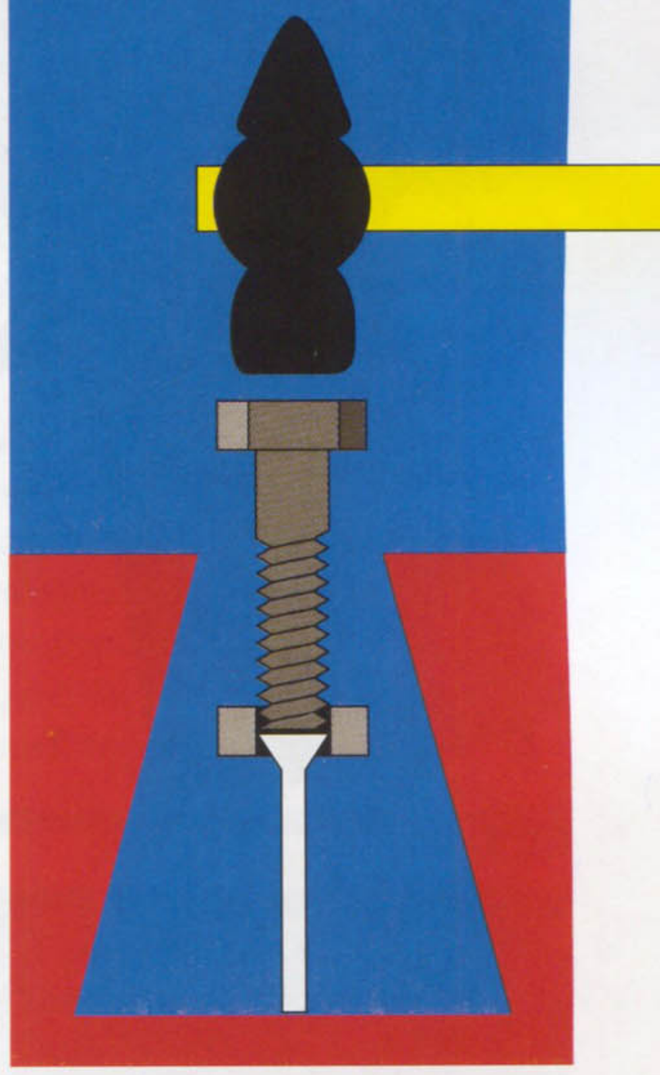
Освоившись со сцеплением, добавляем газ.
УПРАЖНЕНИЕ: установив машину на небольшом склоне лицом к вершине, заставь обучаемого трогаться и тут же останавливаться, оперируя газом, сцеплением и тормозом.

Проверка полученных знаний – попытка тронуться с ручника.
УПРАЖНЕНИЕ: выбери горку побольше, поставь машину на ручник и предложи ученику заехать на вершину. Убедись, что за спиной нет пропасти, дорогих автомобилей и гаишников.

ДОМОСТРОЙ

КАК ЗАБИТЬ ГВОЗДЬ В ТРУДНОДОСТУПНОМ МЕСТЕ

Тебе поможет нехитрое приспособление в виде болта со слегка накрученной на конец гайкой. Придерживай гвоздь этим приспособлением и лупи молотком по болту.



ПОЛЕТ НОРМАЛЬНЫЙ?

Увы, каждый, кто садится в самолет, имеет потенциальный шанс не долететь до пункта назначения. Но тебя должны успокаивать два момента. Первый: ежегодно больше людей погибают, поскользнувшись в ванной, чем разбившись на самолете. Второй: авиационные власти Великобритании опубликовали результаты исследования – какие места наиболее безопасны в случае пожара на борту или аварийной посадки.

Men'sHealth
Места рядом с проходом дают тебе 64-процентный шанс выжить.
Места в носовой части гарантируют спасение с 65-процентной вероятностью.
Места в хвосте на 11% снижают вероятность выжить в катастрофе, чем места в центре салона.
Место у окна на 7% более опасно, чем соседнее с ним.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

САМООБОРОНА ПО-ВЗРОСЛОМУ

Рост уличной преступности в стране прямо зависит от ухудшения экономической ситуации. Чем защитить себя, свою семью и свое имущество – вопрос, которым все чаще задаются наши сограждане. Даже при наличии оружия важно сделать это правильно, чтобы не сесть на скамью подсудимых рядом с нападавшим или даже вместо него за превышение необходимой обороны.

РЕЗИНОСТРЕЛЬНЫЙ ПИСТОЛЕТ "МАКАРЫЧ"
Калибр: 9 мм
Вес: 0,46 кг
Мощность выстрела: 30 Дж
Зарядность: 6+1 шт.

ПО ЗАКОНУ

Без разрешения в Украине можно приобретать пневматическое оружие калибра до 4,5 мм и с начальной скоростью пули до 100 м/с, а также оружие под патрон Флобера. Пневматическое оружие для эффективной самообороны малопригодно по причине малой мощности и отсутствия психологического воздействия (тихо стреляет). Револьверы под патрон Флобера особой мощностью похвалиться тоже не могут, но зато стреляют громко и со вспышкой. Наиболее эффективным оружием самозащиты является травматическое, то есть резиностельное, но для его приобретения, так же, как и для приобретения газового оружия, небходимо получить специальное разрешение.

Лицензирование

К сожалению, травматическое оружие в Украине легально приобрести крайне сложно – разрешения выдаются только отдельным категориям граждан, и простые рабочие, и интеллигенция к этим избранным не относятся. Их удел – оружие газовое, эффективность которого весьма сомнительна по целому ряду причин. Впрочем, если тебе некогда ждать, пока населению разрешат продавать травматику, можешь получить разрешение на газовое, если

- тебе больше 18 лет
- ты не состоишь на учете в псих- и наркологическом диспансерах
- ты не находишься под следствием и не имеешь судимости за умышленное преступление
- положительно характеризуешься участковым.

Применение

Границы необходимой обороны регламентированы ст. 36 Уголовного Кодекса Украины, а ответственность за ее превышение – ст. 118 и 124 УК Украины.
На всякий случай имей в виду, что не является превышением необходимой обороны и не влечет за собой уголовной ответственности применение оружия или любых других средств для защиты от нападения вооруженного лица или от нападения группы лиц, независимо от результатов этого самого применения.

НЕТ ОРУЖИЯ? ХОРОШИЙ ГАЗОВЫЙ БАЛЛОН, КРЕПКИЕ КУЛАКИ И БЫСТРЫЕ НОГИ – ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ САМООБОРОНЫ

БЕССТВОЛЬНЫЙ РЕЗИНОСТРЕЛЬНЫЙ ПИСТОЛЕТ "ОСА" В УКРАИНЕ ЗАПРЕЩЕН
Калибр: 18х45
Вес: 0,34 кг
Мощность выстрела: 55 Дж
Зарядность: 4 шт.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Генрих Падва, адвокат

Идеального оружия нелетального действия нет. Это надо иметь в виду, поскольку часто человек, применяя оружие самозащиты, не осознает, что может убить. По закону даже лицо, которое имеет право на ношение, ни в коем случае не может приносить его на массовые общественные мероприятия. Ни в каком виде. А также направлять его на инвалидов, женщин и детей. Вопрос необходимой обороны – один из труднейших в судебной практике. Как доказать, является ли действие самообороной или нет? Месть это или необходимость? Практически во всех делах с применением травматического оружия от решения этого вопроса судом зависит судьба стрелка.

ФОТО: RUSSIAN LOOK, TASS-PHOTO

Epidem.ru Journal-plaza.net

Как провести с пользой...

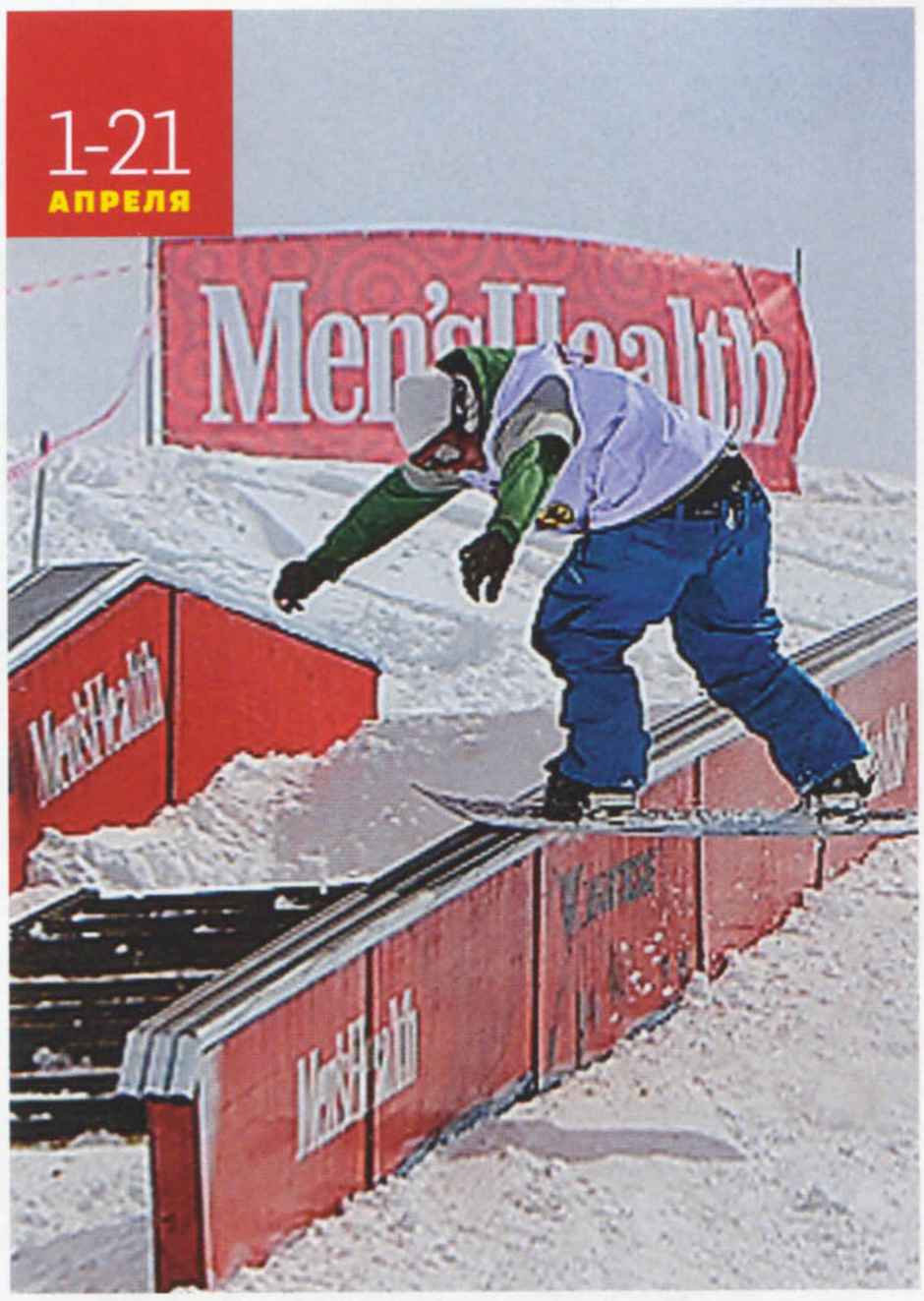
5-9 АПРЕЛЯ

ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ

В МАРАФОНСКОМ ЗАБЕГЕ НА СНЕГОСТУПАХ NORTH POLE MARATHON

● **Северный полюс**

Путешествие на Северный полюс — мероприятие само по себе героическое, а уж если добавить к этому 42-километровый забег по снегу и льду! Впервые марафон на Северном полюсе прошел в 2002 году. Тогда на трассу вышел только один человек — Ричард Донован. Сейчас это уже масштабное международное событие, в котором участвуют более сотни смельчаков.



1-21 АПРЕЛЯ

ПОБЫВАТЬ

В СНОУБОРДИЧЕСКОМ ЛАГЕРЕ FLAMMABLE CAMP DOMBAI

● **Домбай**

Как обычно, в первые три недели апреля на Домбай съезжаются любители снега и досок из разных стран. Здесь — и снова при поддержке Men's Health — состоится большой сноубордический праздник. Крис Берлей, один из выдающихся архитекторов сноупарков, построит на Домбае Quiksilver Park, где смогут кататься все, от новичков до профессионалов. Наш журнал организует соревнование по джиббингу Men's Health Rail Master. К тому же всех участников и гостей ждут регулярные музыкальные вечеринки, тест-драйвы сноубордического и лыжного оборудования и экскурсии по близлежащим достопримечательностям. Подробности на www.flammablecamp.ru

27.04 — 10.05

СЛЕТАТЬ

НА БАЛИ В СЕРФЕРСКИЙ ЛАГЕРЬ MEN'S HEALTH SURF CAMP

Май — идеальное время для серфинга на этом райском индонезийском острове. Сезон дождей уже заканчивается, а туристическая давка еще не началась. Российская серф-станция с русскоговорящими инструкторами, экскурсии по острову и музыкальные вечеринки — вот полный набор развлечений, доступ к которым ты получишь, купив тур. Подробности на www.balicamp.ru

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ВСАДНИК БЕЗ ГОЛОВЫ

ТЕКСТ: ВЛАДИМИР ЗВИРЯКО
ИЛЛЮСТРАЦИИ: АНТОН БАТОВ

Ехать для того, чтобы просто ехать. Такая мысль показалось бы мне странной еще некоторое время тому назад. Все транспортные средства — автомобили, автобусы, маршрутки воспринимались исключительно как средство добраться в точку Б из точки А. Так я думал почти 30 лет с момента рождения, но пару лет назад представления о перемещении в пространстве изменились в корне и за один день.

Младшая сестра позвала на празднование своего дня рождения. Добравшись до места, с удивлением воззрился на десяток мотоциклов, стоявших рядом с кафе. Я лишь смутно помнил об увлечении сестры мотоциклами, и небольшая мотовыставка стала приятным сюрпризом. Набравшись смелости, обратился к сестре с просьбой запрячь кого-нибудь из своих мотодрузей и устроить мне прогулку.

"Ого", — подумал я через пару секунд после того, как мы выехали на асфальт, оседлав Kawasaki. "Ни хрена себе!" — через несколько секунд я только что не кричал еще.

Вернувшись обратно, трясясь и прыгая от восторга, я делился ощущениями со всеми, кто готов был выслушать. Молодой парень на новом спортбайке, смерив меня взглядом, спросил владельца Kawasaki:

Epidem.ru Journal-plaza.net

— Сколько ехали-то?
— Да не быстро. 160 где-то, — ответил мой пилот.
— На заднем колесе катал?
— Нет. Ему и так хватит.

Мне не хватило. Нельзя сказать, что я излишне увлекающийся человек. Были парапланы и пулевая стрельба, но ничем интересным это не закончилось. В основном я увлекался дешевыми сортами светлого пива. Но с того момента мысли о собственном мотоцикле поселились внутри так прочно, что я засел в Интернете, копаясь на тематических сайтах в желании разобраться, что к чему. А в летнее время частенько догуливал до места сбора местных байкеров, пялился на прибывавшие мотоциклы и их обладателей.

Денег на мотоцикл не было. Были нетрудоустроенность, нерегулярные заработки. Мое новое увлечение не оценил практически никто. Родители понимали, что поздно что-либо запрещать и "дурной" пример в виде сестры заразителен, но все равно были против. Жена посчитала это ребячеством, а друзья тихо сочувствовали. Но мне было наплевать на все. Я задался целью и наметил себе кратчайший путь к ней. Выглядел он так: обучение вождению, получение прав, покупка мотоцикла.

В мотошколу я ходил исключительно из удовольствия лишний раз прокатиться — основные навыки вождения уже имелись. Вопрос денег тоже решился относительно просто, хоть и поменял мою жизнь на все сто. Отказ от фриланса, приличная работа, пара халтур, и вот долгожданный момент — я еду в мотосалон! Он мой — новый черный Suzuki Bandit. 85 лошадиных сил, 650 кубиков и максимальная скорость под 250 км/ч. Прошу продавцов поставить на него табличку: "Продано", и, сжимая в руках документы на мотоцикл, счастливый, еду домой.

Счастье немного остудили государственные органы. С ужасом узнал, что теорию на категорию А принимают один раз в две недели. С первого раза не сдает никто. Сдал со второго. Новая засада — местное управление ГАИ не располагает не только площадкой для сдачи экзамена, но и мотоциклом. Два дня нервных звонков, рытье Интернета — и я с большим трудом и за приличные деньги нахожу мотоцикл, который могут доставить в ГАИ для сдачи экзамена. С первого раза сдаю экзамен на импровизированной площадке и в тот же день получаю долгожданные права.

Из салона Bandit был доставлен с почетным эскортом — впереди я, в арьергарде сестра и двое ее приятелей, все на мотоциклах. С этого дня у меня началась новая жизнь. Постепенное привыкание к аппарату, новые друзья. Знакомства на почве любви к двухколесной технике завязывались мигом — и мотоциклист, паркующийся, как и я, рядом с бизнес-центром, и выпускники мотошколы, приехавшие встретиться на учебной площадке, и парни с интернет-форумов, выехавшие покататься вместе. А еще — поездки на дачу, планы отправиться куда-нибудь подальше, ночные гонки. Потрясенный скоростью и маневренностью мотоцикла, я успевал сделать вдвое больше, чем раньше. Каждое утро вставал с мыслью: "Вот через полчаса я сяду на мотоцикл и поеду на работу". Уходил с работы, улыбаясь: "Вот сейчас я сяду на мотоцикл и поеду кататься". Ранее казавшиеся тяжелыми частые поездки за пару сотен километров от города вдруг стали приятнейшим времяпрепровождением. Я был счастлив. Около двух месяцев.

КРОМЕ СТАБИЛЬНОСТИ В ЖИЗНИ СУЩЕСТВУЕТ ЕЩЕ СТАБИЛЬНОСТЬ В ПОВОРОТЕ, И ОНА НЕ МЕНЕЕ ИНТЕРЕСНА

Все хорошее рано или поздно заканчивается. В какой-то момент грузовик китайского производства в нарушение всех правил решил развернуться передо мной через две сплошные. Деваться было некуда, на торможении я вошел в его левый борт. Придя в себя, как учили во время занятий парапланеризмом, продиагностировал состояние. Все болело, но ноги работали, голова поворачивалась и была ясной. Лишь подняв для осмотра левую руку, я с удивлением увидел причудливый зигзаг в том месте, где она раньше была прямой.

Быстро приехавшая скорая не дала мне прокатиться до больницы на быстро прилетевшем вертолете. Куча обследований, операция, железяки в руке, испуганные лица родных и долгие 10 дней на больничной койке, разбавляемые визитами жены и мотоциклетных друзей. Эти поддерживали как могли: супы из ресторанов, бургеры из "Макдоналдса", журналы, фильмы, DVD-проигрыватель и даже стриптизерша в форме сотрудника ГАИ!

С момента аварии прошло четыре месяца. Я почти полностью восстановился и с нетерпением жду нового сезона — как раз апрель, можно выезжать. Bandit, конечно, разбит в хлам, но есть надежда всучить его страховой компании, получив при этом приличную КАСКО. Куплю новый мотоцикл. Либо такой же, либо что-то похожее.

Да, я знаю, что это опасно, что это некомфортно, дорого. Что бывают дожди, что мотоциклы часто угоняют. Шахиды-таксисты могу тебя снести с трассы, фуры тебя просто не замечают, оставить мотоцикл больше чем на три минуты без присмотра страшно. Но это ерунда, если понимаешь, что кроме стабильности в жизни существует еще стабильность в повороте, и она не менее интересна, что тебя окружают такие же люди, готовые прийти на помощь и так же любящие мотоциклы, что 100 км в час — это всего лишь повод включить вторую передачу. Что можно ехать просто ради того, чтобы просто ехать. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

“ДЛЯ МЕНЯ ДРИБЛИНГ ВСЕГДА БЫЛ ЧЕМ-ТО ЕСТЕСТВЕННЫМ. МАЛЬЧИКОМ, СТОИЛО МНЕ ТОЛЬКО ЗАВЛАДЕТЬ МЯЧОМ, Я ТОТЧАС ЖЕ НАЧИНАЛ ИЗОБРЕТАТЬ НОВЫЕ ПРИЕМЫ ОБВОДКИ СОПЕРНИКА”

ФОТО: FOTO SA., RUSSIAN LOOK, TASS-PHOTO

Epidem.ru Journal-plaza.net

КРИШТИАНУ РОНАЛДУ

В ФОРМЕ ГАЛОЧКИ

Ты вполне можешь не помнить полуфинал чемпионата Европы, в котором португальцы, хозяева турнира, открыли счет голом в ворота Голландии. Ты можешь не иметь представления о том, что случилось это 30 июня 2004 года на 26-й минуте матча. Да и вообще, по-хорошему, ты можешь не быть футбольным болельщиком. Но уж ликующего бомбардира — раскрасневшегося 19-летнего дебютанта, — который в порыве чувств содрал с себя футболку, носился по полю и кричал, ты запомнил наверняка… Нет?! Странно. Впрочем, не суть. Просто взгляни на обложку этого номера МН — и ты поймешь, что Криштиану Роналду (да, бомбардиром был именно он) заслуживает самого пристального внимания к себе уже благодаря одной фигуре. Ну и для полноты картины добавим: сейчас, в свои 24, этот паренек является сильнейшим футболистом планеты.

"Каждый раз, когда я вижу Роналду на поле, мне хочется задать ему лишь один вопрос: "Парень, как тебе это удалось?" — признается 36-летний коллега Криштиану по сборной Португалии Луиш Фигу.

Ну что ж, Фигу, ты спрашивал — читай внимательно.

Виды на поле

Обратимся к биографии Роналду. "Для меня дриблинг всегда был чем-то естественным, — вспоминает футболист. — Мальчиком, стоило мне только завладеть мячом, я тотчас же начинал изобретать новые приемы обводки соперника". По-другому быть и не могло: окно его комнаты выходило на футбольное поле. Роналду жил в доме, расположенном в беднейшем квартале Фуншала (столицы португальского острова Мадейры, лежащего в Атлантическом океане в 1000 км от Лиссабона), и ежедневно упражнялся с мячом. Уже в 8 лет он надел форму любительского клуба "Андорина", в котором его отец (садовник по основной профессии) заведовал складом. Правда, тогда тощего Криштиану мало кто воспринимал всерьез. Первой ступенью на пути к признанию стал для него клуб "СД Насьональ", где тренеры разглядели в 10-летнем футболисте вундеркинда. Еще спустя три года Роналду заинтересовались и в клубе "Спортинг ди Лисбоа". Заинтересовались и прислали приглашение на трехдневные испытания.

Роналду и испытания — это вообще отдельная тема, на которую сам страдалец, известный своей гиперэмоциональностью, может говорить часами. Первой трагедией стала для него необходимость в 13 лет покинуть семью и переехать в Лиссабон. С того момента вечера Криштиану проходили в долгих телефонных разговорах ("10 жетонов были для меня сокровищем", — вспоминает чемпион) и в мечтах о маминой стряпне (бессменно любимое блюдо — вяленая треска с картошкой и взбитыми яйцами). Днем же Роналду нарезал круги по полю и пытался самоутвердиться в кругу сверстников. Школа, где он учился, была центром португальской молодежной футбольной элиты. Основной контингент составляли лиссабонские мальчики, которые не особо-то желали видеть в своих рядах деревенщину. В первый день в школе, когда Роналду отвечал на вопрос учителя, товарищи по классу стали смеяться над его провинциальным акцентом. Будущий чемпион сыграл жестко: схватил стул и стал угрожать мальчишкам и учителю. С тех пор если одноклассники и провоцировали Роналду, то делали это с большей осторожностью.

Впрочем, Криштиану было куда потратить бьющую через край энергию: природный талант требовал профессиональной огранки и многочасовых тренировок. Верно говорят, что сила без владения мячом ничто, так же как и влáдение мячом мало что значит без силы. Это было известно Криштиану Роналду дос Сантос Авейро с юных лет. Со слов его сестры Эльмы известно, что большую часть свободного времени футболист посвящал упражнениям на пресс и отжиманиям. Годы тренировок — и каков результат: широчайшие мышцы спины превратились практически в крылья, а на животе можно насчитать все восемь четких кубиков. Впечатляет!

ПРИВАЛИЛО!

В одном лишь 2008 г. Роналду собрал целый ворох футбольных званий:

- Лучший футболист года в Европе ("Золотой мяч")
- Игрок года FIFA
- Лучший футболист мира по версии FIFPro
- Лучший клубный футболист по версии UEFA
- Лучший клубный нападающий по версии UEFA
- Лучший бомбардир Английской премьер-лиги
- Лучший бомбардир Лиги чемпионов UEFA…

Продолжать?

Epidem.ru Journal-plaza.net

ТРЕНИРОВКА РОНАЛДУ

Природные данные – это, конечно, здорово, но без интенсивных силовых упражнений Роналду так и остался бы на задворках Фуншала. Хочешь тело как у чемпиона – занимайся по этой программе.

1 Питание и кардиоупражнения Потребление углеводов следует сократить до максимальной нормы 30 г в день (но не больше, чем на месяц). Предпочтительной пищей на этот период будут белки (из мяса и рыбы), а также витамины. До завтрака займись кардиоупражнениями невысокой интенсивности.

2 Вертикальная тяга и фронтальная тяга блока сидя Самые рельефные мышцы Роналду, которые и создают его фигуру в виде буквы V, – широчайшие спины. Тренируй их с помощью суперсета: 15 повторов на вертикальной тяге, а затем столько же на фронтальной. И так по кругу до изнеможения.

3 Разводки с гантелями в наклоне Верный способ значительно увеличить ширину спины, вне зависимости от генетической предрасположенности. Разводки вызывают рост дельтовидных мышц и, как следствие, улучшение формы спины. Выполняй 3-4 подхода по 10 повторов (с весом от 5 до 8 кг).

4 Скручивания на тренажере для брюшного пресса Для наилучшего развития мышц пресса используй метод "перевернутой пирамиды": 15 повторов, затем 12, 10, 8 и обратно до 15 с 30-секундными периодами отдыха между подходами. При этом чем меньше повторов, тем больше должен быть рабочий вес, и наоборот.

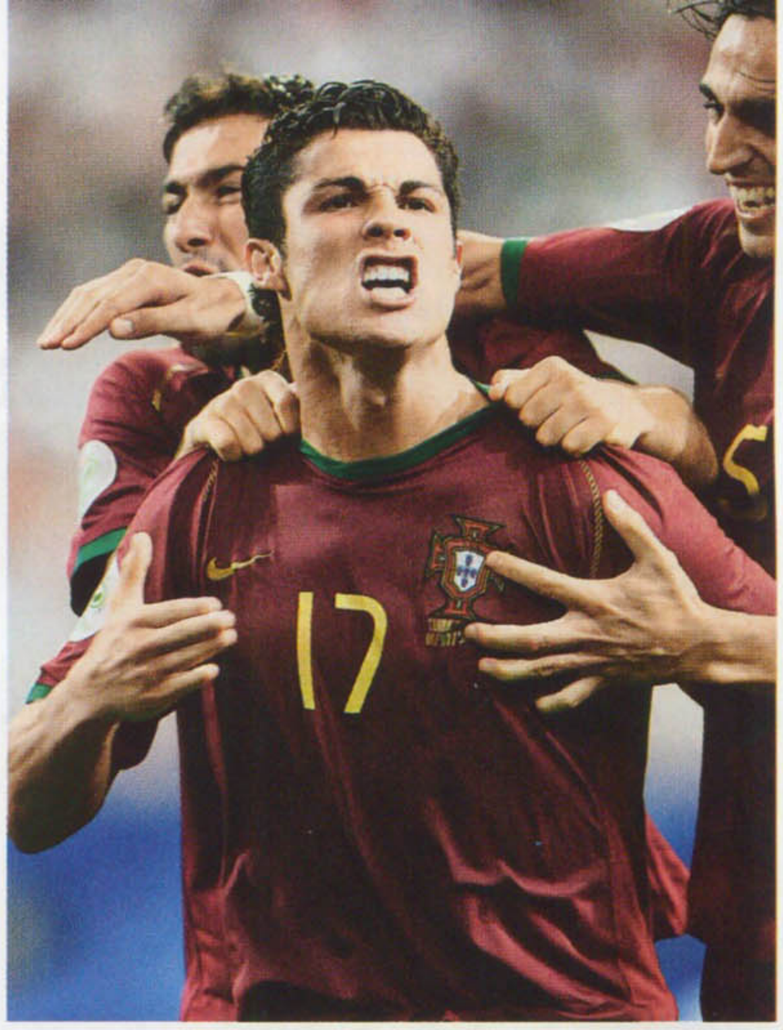
5 Тяга штанги к подбородку стоя Еще одна особенность фигуры Роналду – массивная шея. Получить такую же можно с помощью тяг к подбородку, которые развивают к тому же и трапециевидные мышцы. Делай 3 подхода по 15 повторов, подбирая вес под заданное количество повторов.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Наркоман от спорта

Произвести впечатление — это Роналду действительно мастер. За один год он стремительно взлетел от юниорской команды “Спортинга” до основного состава, став первым в истории клуба, кому удалось столь быстрое восхождение. Не потерялся Криштиану и на чемпионате мира среди юниоров, откуда приехал известным на весь мир. Эксперты сразу выделили среди молодежи этого технаря, способного демонстрировать чудеса футбольной акробатики в любых условиях. Казалось, надень ему на ноги ящики вместо бутс, и то он обведет полкоманды соперника и отдаст точный пас. А когда в 18 лет Криштиану помог своей команде выиграть товарищескую встречу с “Манчестер Юнайтед”, в число его фанатов попали и соперники. После игры именно игроки убедили тренера МЮ, сэра Алекса Фергюсона, что лучше иметь этого парня в своих рядах, чем в числе противников. Так Роналду подружился с “Красными дьяволами”, а заодно и с головокружительными суммами в контрактах. Сегодня это около 180 000 евро в неделю. Неплохие деньги для человека, выросшего чуть ли не в трущобах.

“Его отец был алкоголиком и умер от почечной недостаточности. Его брат начал принимать наркотики, когда Криштиану было 14, — объясняет мать Роналду Мария. — Для моего сына единственным наркотиком



был и остается футбол”. По мнению профессионалов, Роналду действительно “наркоман от спорта”. “Я не видел, чтобы кто-то другой тренировался так, как Криштиану, — рассказывает Карлуш Кейруш (ранее ассистент Фергюсона, а сегодня — тренер сборной Португалии). — Он выкладывается полностью и продолжает работать даже после тренировки, когда общепринятое время занятий уже закончилось. Чтобы заставить парня остановиться, порой приходилось силой утаскивать его с поля”.

Так что, дорогой Луиш Фигу, ответ на твой вопрос довольно прост и укладывается в одно слово: работа. Работа, которая потребовала огромной силы характера. Жил бы ты, Луиш, у нас — знал бы пословицу про терпение и труд, глядишь, и дурацких вопросов бы не задавал. ■

Реклама

ОЧИЩУЮЧИЙ ГЕЛЬ-СВІЖІСТЬ
ГІДРА ЕНЕРГЕТИК
Пробуджує шкіру
без пересушування
ПРОБУДЖУЄ ШКІРУ
L'ORÉAL PARIS men expert
@ Все про шкіру чоловіків на www.lorealparis.com

МАЙБУТНЄ ВАШОЇ ШКІРИ У ВАШИХ РУКАХ. ВИ ЦЬОГО ВАРТІ

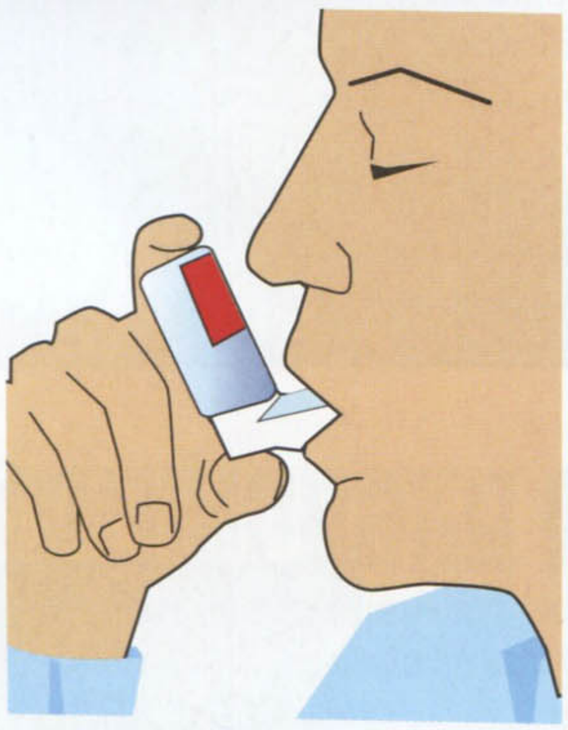
Найдено на www.journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 1

Для семи самых интересных фактов этого месяца мы выделили отдельную страницу

у нервных мужчин вероятность умереть от респираторных заболеваний выше на

80%



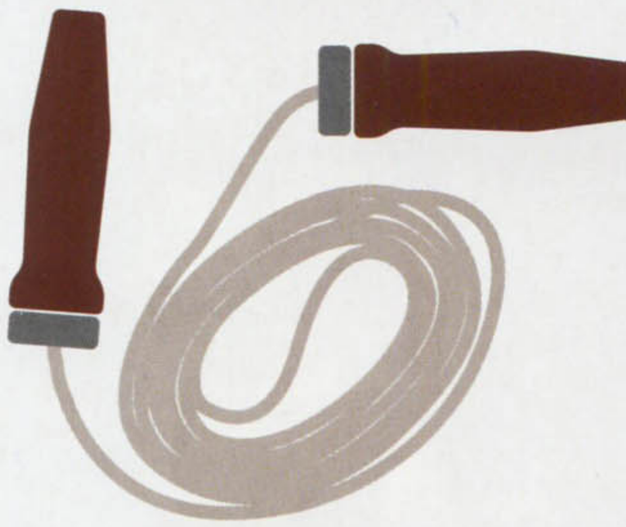
96%

БОЛЬНЫХ АСТМОЙ, ЗАНИМАВШИХСЯ ЙОГОЙ ПОД КОНТРОЛЕМ ИНДИЙСКИХ ВРАЧЕЙ, ПРОДЕМОНСТРИРОВАЛИ УЛУЧШЕНИЕ В СОСТОЯНИИ БОЛЕЗНИ.

ГЕНИИ,
как и умственно отсталые, среди мужчин встречаются чаще, чем среди женщин.

СЫРОЕ ЯЙЦО,
ВЗБИТОЕ С САХАРОМ И МОЛОКОМ И ЗАЛИТОЕ СВЕЖЕЗАВАРЕННЫМ ЧАЕМ, — ЭТО ИНДОНЕЗИЙСКИЙ НАПИТОК "ТЕ ТЕЛУР".

700 ККАЛ
РАСХОДУЕТСЯ В СРЕДНЕМ ЗА ЧАС ТРЕНИРОВКИ СО СКАКАЛКОЙ.



24
ВИТАМИНА И МИНЕРАЛА СОДЕРЖИТСЯ В СТАКАНЕ ЙОГУРТА

$1000
стоит на черном рынке 30 г молотого рога носорога, считающегося на Востоке сильнейшим афродизиаком.

Epidem.ru Journal-plaza.net

НЕ ПРОПУСТИ! →

38 Кухня
6 решений непростых задач

42 Ликбез
9 легальных способов продлить себе жизнь

44 Техникум
6 гаджетов, которые помогут все снять

48 Скорость
7 секретов скорости болида "Формулы-1"

50 Профилактика
10 редких психических заболеваний

EXTRA

ПОД РЕДАКЦИЕЙ **АЛЕКСЕЯ ЦЫГАНОВА**

ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

ДЕРНИ ЗА ВЕРЕВОЧКУ

Не так важно, что ты хочешь секса. Важно, чтобы секса захотела она. Несколько советов о том, как ненавязчиво направить ее к себе в постель.

ФОТО: BARNABY WILSHIER

1 СЕБЯ ПОКАЗАТЬ

"Это проще, чем кажется, – говорит психолог Перри Баффингтон, – 80% сексуальных контактов провоцируют женщины, подавая безмолвные сигналы миру. Твоя задача – обратить эти сигналы на себя".

Что это значит? Придя на вечеринку, постарайся вначале некоторое время постоять в центре комнаты: чисто психологически женщинам приятно вращаться вокруг центральной точки, к тому же тебя можно будет рассмотреть со всех сторон. Увидев в толпе дальнюю знакомую, улыбнись ей: даже к случайным знакомым женщины расположены больше, чем к подозрительным незнакомцам. Получи ответную улыбку, перехватывай ее взгляды, поиграй так некоторое время – и уходи из центра внимания. Ты дал понять, что готов к установлению контакта. Продолжение следует.

Epidem.ru Journal-plaza.net

2 ГЛАЗА В ГЛАЗА

Получить ее согласие на что бы то ни было не так сложно. "Обращайся к ней, когда увидишь, что зрачки ее расширены, – советует тебе доктор Баффингтон. – Расширенные зрачки свидетельствуют о максимальной восприимчивости".

А если ситуация требует незамедлительного согласия и ждать, пока зрачки расширятся сами собой, нет никакой возможности? Иди от обратного: приглуши свет, ее зрачки расширятся – и восприимчивость с расположенностью вдруг подскочат на нужный тебе уровень. "Внимательно следи за тем, как она реагирует на твои слова, – продолжает Баффингтон. – Если она отведет взгляд влево, стоит ждать быстрого принятия решения, если же вправо, то будет колебаться некоторое время. И вот тогда, чтоб склонить ее на свою сторону, объясни, что ее положительное решение сделает тебя счастливым". Поверим? Проверим.

3 ДОБРОГО СЛОВА НЕ ЖАЛКО

Скажи, как тебе понравилось то, что между вами было. От такого сообщения в организме женщины произойдет мощный выброс гормонов хорошего настроения – дофамина и окситоцина. Будь уверен, после такого фейерверка эмоций она опять постарается сделать тебе хорошо и побыстрее – в надежде получить новую порцию веселых гормонов. Условный рефлекс, описанный еще доктором Павловым, в этом случае работает на тебя.

Epidem.ru Journal-plaza.net

4 СТОЙ НА СВОЕМ

Ваши отношения дошли до первой ссоры. "Как только она начнет упрекать тебя, встань, – говорит Перри Баффингтон. – Это покажет, что ты абсолютно уверен в себе и хочешь, чтобы она в этом тоже уверилась. К тому же сам подъем вверх ускорит твое сердцебиение, а следовательно, и кровоток – значит, кровь, приливающая к мозгу, поможет тебе быстрее думать и оперативнее реагировать на ее слова". А вот после этого стоит придать своему взгляду некоторое сожаление. 90% женщин готовы простить своего партнера даже за внешние признаки смущения и раскаяния, не обязательно что-то говорить.

5 ЗНАК НЕСОГЛАСИЯ

"Не стоит соглашаться со всем, что говорит тебе женщина, – советует сексолог Ивонна Фулбрайт. – Нам, женщинам, интересны социально доминантные мужчины, а не "слабое звено". Именно поэтому во время свидания и сопутствующих ему разговоров старайся играть роль адвоката дьявола, время от времени не соглашаясь с ее тезисами – но доводы твои должны быть сходны по форме с ее доводами. В какой-то момент она может подумать, что изменила твою точку зрения. Пусть думает!" Но помни: споры спорами, а стакан пива ей в лицо – плохой аргумент, это может остудить чувства.

6 ЩЕДРОСТЬ НЕ ПОРОК

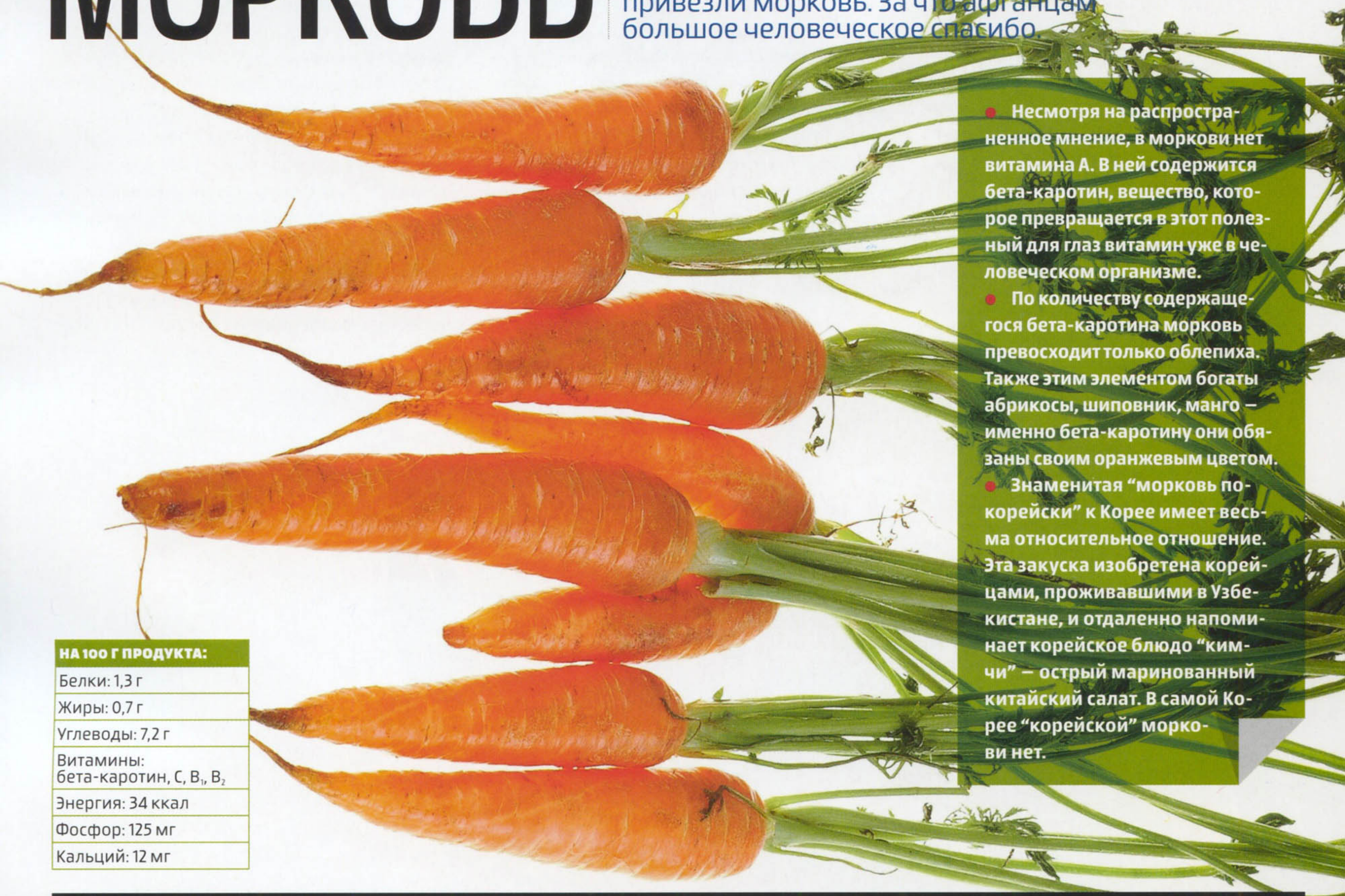
"От природы женщина запрограммирована таким образом, что ее влечет к щедрым мужчинам. Щедрость для нее – сигнал о том, что у мужчины наблюдается некоторый излишек ресурсов, которым он готов поделиться", – говорит психолог-эволюционист Джеффри Миллер. Речь даже не о том, чтобы ты подарил ей шубу с шапкой, а также сводил в ресторан. Подай старушке-нищенке в подземном переходе. Сдай кровь для пострадавших в катастрофе. Отвези упаковку памперсов в дом малютки, наконец. Во-первых, это произведет на нее должное впечатление. Во-вторых, это просто хорошие поступки, от которых у тебя улучшается настроение и растет самооценка – а в межполовых делах и это лишним не будет. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

С Андреа Галли

МОРКОВЬ

Сейчас из Афганистана нам если что и везут, то вряд ли полезное и вкусное. А в свое время – тысячу с лишним лет назад – привезли морковь. За что афганцам большое человеческое спасибо.



- Несмотря на распространенное мнение, в моркови нет витамина А. В ней содержится бета-каротин, вещество, которое превращается в этот полезный для глаз витамин уже в человеческом организме.
- По количеству содержащегося бета-каротина морковь превосходит только облепиха. Также этим элементом богаты абрикосы, шиповник, манго – именно бета-каротину они обязаны своим оранжевым цветом.
- Знаменитая "морковь по-корейски" к Корее имеет весьма относительное отношение. Эта закуска изобретена корейцами, проживавшими в Узбекистане, и отдаленно напоминает корейское блюдо "кимчи" – острый маринованный китайский салат. В самой Корее "корейской" моркови нет.

НА 100 Г ПРОДУКТА:
Белки: 1,3 г
Жиры: 0,7 г
Углеводы: 7,2 г
Витамины: бета-каротин, С, B_1, B_2
Энергия: 34 ккал
Фосфор: 125 мг
Кальций: 12 мг

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

1 Паста с сырым морковным соусом

Что нужно: 1 средняя морковь, пучок рукколы, 200 г пасты, оливковое масло, бальзамический сироп, соль, перец.

Что делать: поставь пасту вариться, в это время натри морковь на мелкой терке, смешай с листьями рукколы, залей оливковым маслом, добавь соли и перца по вкусу и хорошенько перемешай. Соус готов. Отваренную al dente пасту швыряй на тарелку, заправляй соусом, перемешай еще раз и полей бальзамическим сиропом (рецепт см. на следующей странице).

2 Морковная запеканка

Что нужно: 1 средняя морковь, 1 средний цуккини, 100 г пармезана, соль и перец по вкусу.

Что делать: нарежь овощи тонкими кружками и уложи в форму для запекания слоями, пересыпая мелко натертым пармезаном. Разогрей духовку до 180° и запекай блюдо 10 минут.

3 Морковный салат

Что нужно: 1 средняя морковь, горсть изюма, горсть любых мелко нарубленных орехов, оливковое масло.

Что делать: натри морковь и смешай с остальными ингредиентами. Соль и перец испортят вкус этого блюда, так что обойдись без них.

4 Суп из моркови с горошком

Что нужно: 2 моркови, 100 г зеленого горошка, оливковое масло, соль и перец, добавки – вареные яйца, к примеру, или паста.

Что делать: морковь нарежь кубиками и слегка обжарь вместе с горошком на оливковом масле в суповой кастрюле. Затем залей их холодной водой – воды по объему должно быть в три раза больше, чем овощей. Вари все это хозяйство 10 минут, за 1-2 минуты до окончания добавь вареные яйца, пасту или бекон – либо просто ешь суп в чистом виде, заправив толикой оливкового масла.

*** Лауреат премии Bocuse d'Or (2005 год)**

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЗАДАЧА

Приготовить бальзамический сироп

СОВЕТ Конечно, сироп можно отыскать в магазине, но это занятие довольно муторное – он мало где продается. Поэтому возьми 500 г бальзамического уксуса, добавь 50 г сахара и вари на медленном огне, пока объем жидкости не уменьшится в два раза. Хранить сироп можно при комнатной температуре в закрытой бутылке.

ЗАДАЧА

Сделать овощной гарнир не только вкусным, но и полезным

СОВЕТ Повар часто жертвует пользой ради красоты. Мы очищаем томаты, чтобы в соусе не было некрасивых шкурок. Чистим яблоки и огурцы от кожуры – на которой пупырышки и пятнышки. Но дома ты можешь закрыть глаза на некрасивость овощей. Старайся их не чистить и снимать с огня, когда они еще чуть сырые.

ЗАДАЧА

Найти применение забытой картошке

СОВЕТ Ситуация, знакомая каждому, – купил пару кило картошки, приготовил ее пару раз и благополучно забыл о нескольких картофелинах, скукоживающихся и зацветающих. Я сам попадал в такие ситуации и справляюсь с ними так: счищаю с картофелин кожуру и верхний слой, добираясь до пока еще твердой сердцевины. Режу на кубики и кладу на несколько минут в прохладную воду – чтобы они впитали влагу. Потом жарю или запекаю. Получается не хуже, чем свежий картофель.

ЗАДАЧА

Сделать мясо вкуснее

СОВЕТ Вот два моих любимых способа приготовления мяса, которые всегда дают отличный результат. Первый – запеки мясо, чтобы оно только припеклось снаружи, но внутри наверняка было сырым. Теперь выключи духовку и оставь мясо в ней. Медленно остывая, она отдаст тепло блюду, сделав его сочным, но не пережаренным. Второй способ – печь мясо часов восемь при температуре не больше 60-70°. Это, конечно, долго, но в результате кусок почти не потеряет влаги, будет мягким и сочным.

ЗАДАЧА

Сэкономить на цене, но не качестве мяса

СОВЕТ Лучшее мясо – это, разумеется, вырезка. Вкусное, нежное, но дорогое. Но вкусным можно сделать и более дешевое мясо – если его правильно приготовить (см. предыдущий столбец). Мои любимые куски – это телячья грудинка и баранья нога.

ЗАДАЧА

Приготовить гарантированно вкусную рыбу

Совет Всегда, если есть возможность, целой рыбине предпочитай готовое филе. Конечно, скажем, запеченная целая рыба получится вкуснее и ароматнее, но тебе будет гораздо сложнее контролировать процесс. А в случае с рыбой еще важнее, чем с мясом, не пережарить ее.

Epidem.ru Journal-plaza.net

1. Обсуждай с официантом способ приготовления еды.

2. Помни правило – "гость всегда прав".

3. Стань постоянным клиентом.

4. Будь готов к тому, что понравившееся тебе блюдо в следующий раз будет иметь слегка другой вкус.

Андреа Галли

Скажем, стейк можно прожарить почти до сухого состояния, потому что так делала твоя мама, в салат не добавлять лук, на который у тебя аллергия, а пасту делать не al dente, а простым народным способом, хорошо проваренную. Все это ты можешь высказать официанту, а он – передать твои пожелания повару.

Но не путай его с хамством и вседозволенностью. Разумеется, ты должен чувствовать себя в ресторане свободно и расслабленно, ты пришел сюда отдыхать. Я и мои официанты уважаем этикет и даже хаму, говорящему: "Парниша, ну-ка, водочки мне да поживей!", улыбнемся в ответ – но стараться ради него на кухне я не буду.

У любого заведения всегда есть база "своих" гостей, которые заходят не реже пары раз в неделю и которых нормальное заведение всегда будет поощрять – даст лучший столик, пришлет комплимент от шефа и одарит прочими мелкими знаками внимания.

Профессия повара – работа творческая. Если я овладел в совершенстве секретами приготовления какого-то блюда, я ни в коем случае не останавливаюсь и не начинаю готовить его машинально, как робот, пусть и хороший. Я продолжаю экспериментировать, пробовать, меняя пропорции и способ приготовления. В поварском искусстве, как и в любой другой работе, нельзя останавливаться на достигнутом. И любой настоящий повар поступает как я, стараясь быть немножко художником. ■

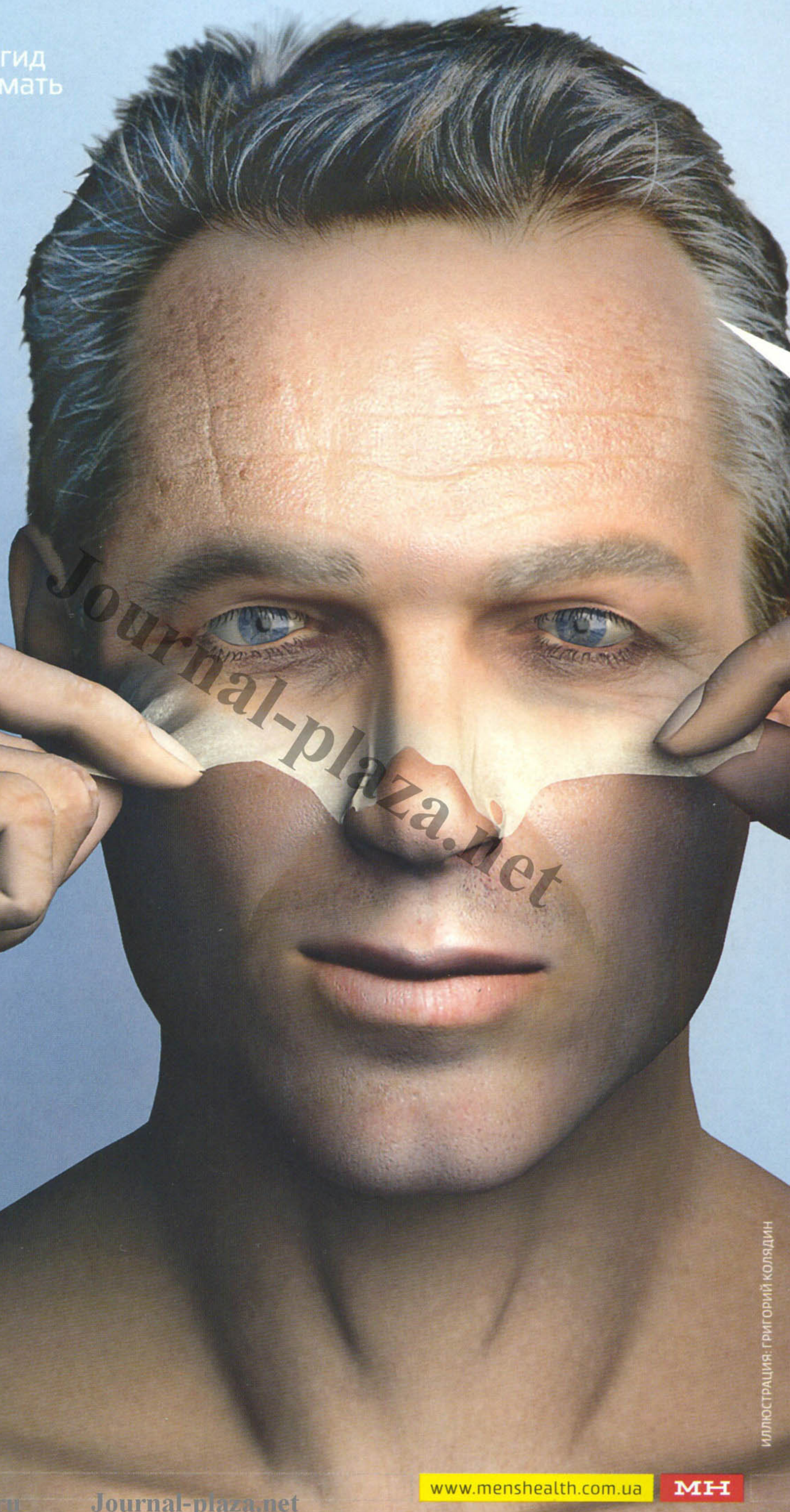
ФОТО: FOTOBANK/STOCKFOOD, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

КАК НОВЕНЬКИЙ

ПРАВДА И МИФЫ О СТАРЕНИИ

"Старость? Да вы с ума сошли!" – скажешь ты и будешь по-своему прав. Однако помни: первые неприятные возрастные изменения в человеческом организме начинают происходить лет в 30-35, а то и ранее. Предупрежден – значит, вооружен; наш гид по проблемам старения стоит воспринимать именно как предупреждение.



СТАРЕНИЕ ЗАМЕДЛИТЬ НЕЛЬЗЯ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Чтобы предотвратить появление на лице следов времени, тебе не нужен хирург – ни обычный, ни пластический. Все гораздо проще: стоит поменьше времени проводить на открытом солнце (его лучи – причина появления 80% морщин на лице, не говоря о прочем), а также отказаться от сигарет и снизить по возможности количество повседневных стрессов: это уменьшит количество свободных радикалов в твоей крови. А ежедневный бокал красного вина положительно повлияет на состояние твоего сердца. Вино содержит вещество ресвератрол: последние исследования ученых из Института нейробиологии в Пизе показали, это вещество увеличивает продолжительность жизни подопытных рыб на 60%. Кстати, виноград, выращенный на высокогорных плато, содержит больше ключевых для здоровья компонентов, поэтому мы рекомендуем тебе аргентинские вина из винограда сорта мальбек или итальянское кьянти.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

Epidem.ru Journal-plaza.net

КОГДА МЫ СТАРЕЕМ, МЫ УМЕНЬШАЕМСЯ

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

По словам остеопата Гэвина Берта, скелет достигает максимальной высоты к 30 годам, а затем начинается долгий и медленный процесс сжатия – до тех пор, пока ты снова не получишь возможность одеваться в магазине "Кораблик". Если без шуток, то к 70 годам твой рост может уменьшиться примерно на 5-10 см. Причин тому множество – и возрастное "проседание" позвоночника (от многолетних нагрузок и уменьшения количества жидкости в межпозвонковых дисках), и уменьшение плотности костей. Диета, в которой много кальция и витамина D, а также регулярные тренировки (в основном на поднятие тяжестей) укрепят костную ткань и сохранят твой привычный рост.

ТВОИ ВОЛОСЫ МОГУТ ПОСЕДЕТЬ ЗА НОЧЬ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Проснуться, подойти к зеркалу и увидеть себя в облике Лесли Нильсена – нет, такого быть не может, даже если вчера ты последовательно пережил автокатастрофу, землетрясение и корпоративную вечеринку. "Волосы седеют с течением времени из-за сокращения воспроизводства нашим организмом пигментов, но это постепенный и неспешный процесс", – говорит Сэлли-Энн Тарвер, вице-президент Трихологического общества. Ученые, если честно, так до конца и не поняли, почему старение сопровождается поседением, но, по словам Тарвер, раннее поседение может быть вызвано недостатком в организме витаминов группы B, меди или аминокислоты тирозина – именно они способствуют выработке волосяного пигмента. И то, и другое, и третье можно купить в аптеках.

МЕНЬШЕ ЕШЬ – ДОЛЬШЕ ПРОЖИВЕШЬ

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

Отложи-ка эту сардельку, жирную и соблазнительную. "Люди с выраженным ожирением живут в среднем на 8-12 лет меньше, чем те, у кого масса тела нормальная", – пугает эндокринолог и диабетолог Вадим Черноголов. Снижение калорийности рациона на 25% поможет снизить риск повреждений ДНК и уменьшить количество производимого твоим организмом инсулина (одного из основных ускорителей старения человеческого тела). Доктор Черноголов рекомендует ограничить суточный рацион 1500-1800 ккал и, в частности, заменить упомянутую сардельку ежедневными 400-500 г овощей и фруктов.

ПОСЛЕ 80 ЖИЗНИ НЕТ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Директор Института биорегуляции и геронтологии Владимир Хавинсон утверждает, что средняя продолжительность жизни вполне может составлять 120 лет. Правда, для этого понадобится комбинация генной терапии, косметической хирургии и замены износившихся частей тела. Есть и более оптимистичные прогнозы. Геронтолог Обри де Грей из Кембриджа утверждает: уже родился человек, которому стремительно развивающаяся медицина даст шанс прожить до 1000 лет.

ПОТЕРЯ ЗУБОВ НЕИЗБЕЖНА

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Зубы могут изменить цвет или вовсе обесцветиться, жевательная поверхность износиться. Но сам привычный набор во рту можно сохранить. "Общая причина потери зубов – это болезни десен, – объясняет Елена Краснова, главврач московской клиники "Элит-Дента". – Каждый из нас вполне может контролировать ситуацию путем обыкновенной регулярной чистки зубов и регулярных же визитов к стоматологу". В общем, запиши где-нибудь: нужно раз в полгода ходить к врачу, если есть проблемы с деснами, и раз в год – если нет. Потому что могут появиться.

В КОНЦЕ ЖИЗНИ ТЫ БУДЕШЬ НИ НА ЧТО НЕ ГОДЕН

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Старение – это износ тела, а тело подвергается нагрузкам в любом возрасте. Агрессивная окружающая среда, ранения, болезни, вирусы, свободные радикалы – как в пище, так и в воздухе – все они стараются нанести нам максимальный ущерб. О своем теле надо заботиться: не только регулярно проводить техосмотр, но и заправлять его качественным топливом. Принципиально важно, например, снизить потребление жареного и вовсе отказаться от подгоревшего (в нем – максимальная концентрация зловредных свободных радикалов). И помни – легче держать тело в тонусе сейчас, чем потом восстанавливать его из руин. "Я рекомендую занятия аэробикой по 40 минут три раза в неделю, – говорит персональный тренер Кристоф Томпсон. – Тренируйся до того момента, когда частота сердцебиения составит 65- 85% от максимальной (а это – 220 минус число прожитых лет). И постепенно увеличивай интенсивность и/или протяженность тренировок".

ЖЕНЩИНЫ СТАРЕЮТ РАНЬШЕ МУЖЧИН

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

Кожа мужчины на 16% толще женской, более жирная, да еще и стареет медленнее. Женская кожа быстрее покрывается морщинами, так как в ней меньше коллагена. Кстати, о коллагене – этот белок будет работать на благо твоей кожи эффективнее, если есть поменьше сладкого, а в особенности шоколада.

СТРЕСС СВЕДЕТ ТЕБЯ В МОГИЛУ

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

"Стресс наносит ущерб прежде всего возможности организма сопротивляться агрессивному влиянию окружающей среды, которое заметно ускоряет процесс старения", – говорит доктор Сара Харпер из Оксфордского института старения. Высокий уровень стресса уменьшает продолжительность жизни клетки, нанося удар по связкам генов внутри нее. В Университете штата Техас, например, обнаружили, что несчастливый брак ускоряет не только ментальный износ организма, но и физический. Что делать? Стараться решать свои проблемы вслух: пары, которые спорят, жизнеспособнее пар, в которых внутренние разногласия не обсуждаются. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПОЛУЧИ РАЗРЕШЕНИЕ

Если твой мир – театр, а люди в нем – актеры, дело за малым – купить камеру и превратить все это безобразие в кино. Какая камера лучше подойдет к твоему сценарию, читай дальше.

Если ты сегодня собираешься купить видеокамеру, забудь про две вещи: аналоговые модели и камеры, не способные снимать в Full HD-качестве. Первые настолько морально устарели, что лишились даже последнего своего преимущества (цены) – и сегодня стоят не дешевле цифровых. Что же касается камер высокого разрешения, то тут не все так очевидно: они дороже, а если у тебя нет Full HD-телевизора, то разницы ты не увидишь. И тем не менее пройди мимо полок с обычными камерами. Ты сам знаешь, что рано или поздно поменяешь свой телевизор на модель, поддерживающую "высокое разрешение" (перешел же ты с VHS на DVD), так что не сегодня, так завтра сможешь оценить всю прелесть видео, снятого в Full HD.

ТЫ ХОЧЕШЬ: качество отснятого материала
ТЕБЕ НУЖНА: Canon HF11 (1)

Камера снимает с разрешением Full HD на максимальной для формата AVCHD скорости 24 Мбит/с. Это значит, что полутона и движущиеся объекты будут смотреться максимально реалистично, а высокая светочувствительность 1/3,2-дюймовой CMOS-матрицы гарантирует, что даже без софитов герой съемки будет виден хорошо.

Canon HF11 можно советовать тем, у кого уже есть фотоаппарат Canon, – меню камеры устроено похожим образом. Кстати, и фотографии она делает в лучших традициях продукции этой японской фирмы (разрешение 3,3 Мп). Для хранения данных есть 32 Гб встроенной флеш-памяти и слот для карточек SDHC.

- **Габариты:** 129x73x64 мм
- **Вес:** 380 г
- **Цена:** $1200

Epidem.ru Journal-plaza.net

1

2

3

тором изображения и автофокусом. Из плюсов можно выделить режим высокоскоростной съемки: камера может записать 10-секундный ролик, делая по 300 кадров в секунду, а после воспроизвести его в сверхмедленном режиме – это позволит во всех мелочах изучить какой-нибудь динамичный сюжет, например, технику боксера или футболиста.

- **Габариты:** 118x62x68 мм
- **Вес:** 310 г
- **Цена:** $800

ТЫ ХОЧЕШЬ: множество опций
ТЕБЕ НУЖНА: Sony Handycam® HDR-FX1000E (3)

Если YouTube тебе тесен и не дает покоя слава Спилберга, начать карьеру в кино можно с этой камеры. О том, что она создана для большого кино, говорят хотя бы габариты – HDR-FX1000E заметно крупнее любительских вариантов. Впрочем, компактность никогда и не была главным параметром полупрофессиональных моделей.

Настроек у этой камеры хватит, чтобы создать настоящий шедевр или разбираться в них до тех пор, пока она не станет безнадежно устаревшей. Например: зум микрофона, позволяющий "расслышать" далеко расположенный источник звука, или функция распознавания лиц, сортирующая записи по участвующим в них персонам. Также в активе HDR-SR12 120 Гб жесткого диска и 3,2-дюймовый тачскрин. Но главные плюсы – система из трех матриц 1/3 ClearVid CMOS-типа, обеспечивающих высокую чувствительность даже при плохом освещении, и 29,5-миллиметровый объектив Sony G Lens с 20-кратным оптическим зумом.

- **Габариты:** 349x178x169 мм
- **Вес:** 2100 г
- **Цена:** $4100

ТЫ ХОЧЕШЬ: легкость использования
ТЕБЕ НУЖНА: Samsung VP-HMX20C (2)

Если ты предпочитаешь иметь контроль над всеми настройками – покупай Canon или Sony, но если хочешь просто Full HD-качество и минимум головной боли с различными установками, бери Samsung VP-HMX20C. Кнопок не много, запутаться сложно, есть сенсорный экран, где все интуитивно понятно. Встроенная память (8 Гб) может быть расширена за счет карт SDHC.

Минусов у камеры немного: в экстремальных условиях съемки могут возникнуть проблемы с оптическим стабилиза-

Три важных слова

Выбирая камеру, проверь, как она справляется с этими условиями съемки.

1 Свет Далеко не у каждой современной модели можно найти обычный видоискатель – вместо них предлагается использовать экран. Не будем углубляться в обсуждение того, что с помощью черно-белого видоискателя проще выстраивать красивую, с композиционной точки зрения, картинку, скажем только, что экран бликует на солнце и быстрее садит батарею. Так что, если все-таки ты решишь брать камеру без видоискателя, проверь хотя бы, насколько хорошо читается изображение, если на экран падает прямой свет, например, от лампы освещения в магазине.

2 Тьма Не менее важно проверить работу камеры в диаметрально противоположных условиях – в темноте. Ночной режим есть почти у всех камер, но реализован он по-разному: в одних съемке в темноте помогает инфракрасный луч, в других обходятся просто увеличенной выдержкой (что не позволяет снимать быстродвижущиеся предметы).

3 Даль Не важно, видна ли из твоего окна Софиевская площадь или женская баня, – тому, кто нуждается в частой съемке с большим увеличением, важно, чтобы у камеры был большой оптический зум. Производители любят указывать величину цифрового приближения – но толку от него чуть. Фактически цифровой зум – это не приближение, а увеличение картинки, то есть качество будет такое же, как у фотографии, увеличенной на 300 и более процентов.

Epidem.ru Journal-plaza.net

5

ТЫ ХОЧЕШЬ: больше места для записей
ТЕБЕ НУЖНА: Hitachi DZ-BD10HA (4)

В 1999 году Hitachi первой выпустила камеру, записывающую на DVD, в 2008 компания вновь стала первой, представив камеру, работающую с Blu-Ray-дисками. Если 30-гигабайтный жесткий диск заполнится под завязку, с этой камерой у тебя останутся еще целых три запасных носителя: Blu-Ray, DVD и SD-карты, так что к встроенному харду можно добавить сколько угодно времени записи. Несложно сделать и копию своего шедевра: одно нажатие — и запись с жесткого диска будет перенесена на болванку. К видео в Full HD-разрешении камера может добавить и фотографии (7 Мп). Есть оптический стабилизатор и функция распознавания лиц.

- **Габариты:** 139x86x78 мм
- **Вес:** 500 г
- **Цена:** $1200

ТЫ ХОЧЕШЬ: компактность
ТЕБЕ НУЖНА: Kodak Zi6 (5)

Zi6 легко помещается в руке и размерами напоминает мобильный телефон. К сожалению, кроме компактности и съемки в высоком разрешении у Zi6 мало плюсов: у нее нет ни стабилизатора изображения, ни оптического зума, так что лучше держать камеру крепче и снимать только то, что происходит в непосредственной близости. При этих условиях качество будет отменным.

В общем, это как раз та камера, которую можно всегда таскать с собой, только придется прикупить еще карт памяти — встроенная всего 128 Мб, в то время как максимально прибор поддерживает до 32 Гб на SD-карте. Кстати, недавно была показана

4

6

экстремальная версия этой камеры — Zx1. Прорезиненный корпус защищает аналогичную с Zi6 начинку от ударов и влаги.

Также в этом классе рекомендуется обратить внимание на Sony Cyber-shot™ T500. Этот 10-мегапиксельный фотоаппарат снимает видеоролики в высоком разрешении, и у него, в отличие от Kodak Zi6, есть 5-кратный оптический зум. Правда, и цена выше — $400.

- **Габариты:** 64x114x23,5 мм
- **Вес:** 107 г
- **Цена:** $180

ТЫ ХОЧЕШЬ: скорее фотоаппарат, чем камеру
ТЕБЕ НУЖЕН: Canon EOS 5D MarkII (6)

5D MarkII — это, в первую очередь, великолепный фотоаппарат и уже во вторую — хорошая видеокамера. Если и для тебя видео — лишь второстепенная вещь, покупай его. Главное преимущество — возможность использовать любой из кэноновских объективов. От предшественницы новую 5D отличает не только поддержка видео, но и влагозащищенный корпус, а также возможность делать 13-кадровые серии в RAW или 310-кадровые в JPG (при использовании карт UDMA). Главный минус при видеосъемке — нехватка места (на 4-гиговую карточку влезет всего 12 минут HD-видео или около получаса в формате VGA).

- **Габариты:** 152x113,5x75 мм
- **Вес:** 810 г
- **Цена:** $3000 ■

Мотор! Экшен!

Спорт как секс — смотреть на него хорошо, но лучше заниматься им лично. Снять с трибуны, как спортсмен на стадионе кидает копье, сможет любая камера, а вот записать, что "видит" в этот момент само копье, — лишь некоторые.

По соотношению цена/качество в классе экшен-камер можно выделить Oregon Scientific ATC3K и ее новую версию ATC5K. За $160 или $250 соответственно ты получишь маленький, как перочинный ножик, прибор, способный выдержать падение из движущегося автомобиля, погружение на 3 м и прочие удары судьбы. Вес камеры — 125 г, так что ее присутствие на шлеме или коньке сильно не утяжелит спортсмена, зато кадры будут впечатляющими.

Всего в распоряжении пользователя 32 Мб встроенной памяти и до 4 Гб на карте памяти SD, два аккумулятора 2700 мА/ч способны обеспечить непрерывную съемку почти в течение суток. В комплекте набор креплений, позволяющий поместить камеру практически куда угодно, и силиконовая смазка, которую нужно нанести на уплотнители, чтобы гарантировать герметичность при подводной съемке. Слабое место ATC3K — качество картинки (максимальное разрешение всего 640x480), но для публикации в Интернете этого хватит.

- **Габариты:** 40x40x115 мм
- **Вес:** 125 г
- **Цена:** $160

Epidem.ru Journal-plaza.net

НОСИТСЯ В ВОЗДУХЕ

Чтобы побеждать в гонках “Формулы-1”, только лошадиных сил мало – нужны еще как минимум прижимная сила и сила трения. Антон Иванов выяснил, откуда ветер дует в паруса команды Vodafone McLaren Mercedes.

Передние колеса

Вращающиеся со скоростью до 2400 об/мин колеса не только толкают машину вперед, но и создают зону турбулентности, закручивая воздух. Попадая под днище, эти потоки тянут авто вверх; чтобы этого не происходило, боковины переднего антикрыла оснастили ребрами, заставляющими воздух огибать передние колеса.

Радиаторы

Радиаторы двигателя всегда создают подъемную силу. Задача разработчиков болида – сделать их негативное влияние на аэродинамику минимальным.

Переднее антикрыло

На скорости 180 км/ч прижимная сила, действующая на болид, становится равна его весу, то есть к этому моменту машине все равно, где она едет – по дороге, по стене или по потолку. До 25% прижимной силы обеспечивает как раз переднее антикрыло. Его задача – заставить воздух давить на автомобиль сверху, а не снизу, поэтому у антикрыла такой крутой угол наклона.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Крышка двигателя

Форма этой детали направляет воздух вниз, к задним колесам. Это нужно не только для аэродинамики, но и для охлаждения тормозных дисков, которые нагреваются до 1000°С. Кстати, для полной остановки со скорости 200 км/ч болиду требуется всего 1,9 сек., а перегрузки, которые испытывает в это время пилот, составляют 5G. Именно интенсивность торможения, а не скорость разгона сильнее всего удивляет начинающих гонщиков "Формулы-1".

Диффузор

Пройдя под задней частью днища болида, сжатый воздушный поток с помощью диффузора резко разрежается. Это буквально приклеивает хвост машины к дороге, что очень важно в скоростных поворотах. Диффузор состоит из тоннелей, точно контролирующих движение воздуха, и минимизирует влияние температуры выхлопных газов на аэродинамический баланс машины. Кстати, температура газов достигает 95°С.

Заднее крыло

Символ аэродинамики и любимый атрибут, который без всякого разбора лепят себе на багажник уличные гонщики. Между тем заднее антикрыло дает треть прижимной силы машине и в "Формуле-1" меняется в зависимости от трассы. Там, где нужна скорость (например, Монца), размер антикрыла минимален, чтобы не было лишних помех на длинных прямиках. Если же трасса состоит из множества поворотов и необходима хорошая прижимная сила (Монако), антикрыло должно быть больше.

Боковые крылья

Воздух, направленный передним антикрылом вверх, теперь нужно снова послать вниз к земле – чтобы он прошел под днищем к диффузору. Дизайн этих частей кузова и элементов задней подвески создан как раз таким образом, чтобы воздушный поток опустился еще на несколько градусов.

Если уж накачивать покрышки воздухом, то максимально сухим – даже минимальные частицы воды влияют на балансировку и вес колеса, что особо заметно на высоких скоростях. Но команды "Формулы-1" этим не ограничиваются и за счет разных составов газа пытаются снизить вес покрышек и сделать их более выносливыми (так, Ferrari экспериментирует с углекислым газом). Важна и температура шин. Она должна быть между 90 и 110°С, исключение – дождевая резина, она наиболее эффективна при 65°С. Чтобы сцепление не страдало от дождя, такие шины способны отводить через свои канавки до 61 л воды в секунду (на скорости 300 км/ч). ■

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: RACING LINE, ФОТО: AP

Epidem.ru Journal-plaza.net

ТЫ ЧТО, ОБАЛДЕЛ?

Девушка (начальник, сотрудник ГАИ) упрекнула тебя за неумение держать себя в руках? Ты расстроен? Покажи ей (им) эту статью – вот кто действительно не контролирует себя. Впрочем, и сам прочти текст. Одна из этих проблем однажды может стать твоею.

ЛИКАНТРОПИЯ

От греческих слов lycos (“волк”) и anthropos (“человек”) – “болезнь оборотня”. Психическое состояние, когда человеку кажется, что он время от времени превращается в зверя, чаще всего в волка. Диагностируется как проявление шизофрении.

- **Особенности** Одно из древнейших психических расстройств. Упоминания есть в античной мифологии и Библии. Люди отождествляли себя с животными, жившими поблизости, – где-то это были волки, где-то тигры, медведи, львы, крокодилы.
- **Выдержка из истории болезни пациента Г.:** “24-летний мужчина, склонный к алкоголизму и депрессиям, утверждает, что является котом в человеческом обличье, а сообщил ему об этом 13 лет назад его домашний кот, а заодно и научил кошачьему языку. Практически все свободное время пациент, имея нормальную работу, проводит в компании кошек, живет с ними, в том числе сексуальной жизнью. Влюблен в тигрицу из зоопарка, которую надеется однажды освободить. Шестилетнее лечение не дало результатов”.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

Epidem.ru Journal-plaza.net

● **Строго научно** Виктория Морозова, психолог, к.н.: "Для человека определенного психического склада – тихого и подавленного – характерны периоды неконтролируемой агрессии, это состояние они могут объяснять проявлением звериной сущности, которая в общем-то во всех нас есть. Если подобные вспышки становятся частью патологии, например, шизофрении, человек вполне может "превратиться" в какое-либо животное и копировать его повадки".

СИНДРОМ ЧУЖОЙ РУКИ

Также именуемый "рука-анархист". Является одной из форм всем известной идиокинетической апраксии – нарушения способности совершать целенаправленные движения. В популярных работах по психиатрии фигурирует как "синдром доктора Стрейнджлава". В фильме "Доктор Стрейнджлав, или Как я перестал бояться и полюбил бомбу" полоумный доктор не мог контролировать свою руку (правда, искусственную), которая то и дело поднималась в нацистском приветствии.

● **Особенности** Это еще полбеды, если рука будет совершать хаотичные движения: душить своего владельца, щипать его за всякие места. Иногда взбесившаяся рука начинает прямо спорить с хозяином: например, "добрая" рука завязывает шнурок, а "злая" развязывает. Некоторые утверждают, что в описываемом случае рука начинает действовать под влиянием бессознательного, как бы проявляя глубинное отношение человека к определенным действиям. А приземленные психиатры объясняют этот синдром нарушениями во взаимодействии между полушариями головного мозга.

● **Строго научно** Виктория Морозова, психолог, к.н.: "На основании нескольких исследований, в которых обобщаются случаи синдрома чужой руки, можно сказать, что обычно он появляется после серьезных нарушений мозгового кровообращения, инсультов, инфарктов, травм головы, сопутствует болезни Альцгеймера и эпилепсии".

СИНДРОМ АСПЕРГЕРА

Расстройство (некоторые врачи считают его разновидностью аутизма) характеризуется полной неспособностью больного к состраданию и сопереживанию, любви, пониманию ближнего.

● **Особенности** Впервые выявлен австрийским доктором Гансом Аспергером в конце 1940-х годов. Он изучал мозги живых молодых нацистов и пришел к выводу, что нередко это были люди с детскими психопатологиями, подобными аутизму. Американский психиатр Саймон Барон-Коэн уверен, что большинство людей, совершающих зверские преступления, страдают синдромом Аспергера, и в мире недооценивают число таких больных. Для них характерно отсутствие интереса к людям, но настойчивый интерес к какому-то одному предмету, явлению или идее, причудливая память. Во внешнем облике – отрешенное выражение лица, обычно очень красивого – так называемое лицо принца, с бедной мимикой и взглядом, обращенным мимо собеседника.

● **Выдержка из истории болезни пациента Д.:** "В 19 лет Д., работая в отеле, постоянно смотрелся в зеркало и размазывал по стенам испражнения. В то же время Д. переехал жить к 71-летней знакомой, которую называл "своей герлой". Они прожили вместе несколько лет, и за это время Д. неоднократно нападал на сожительницу, причиняя ей увечья".

● **Строго научно** Директор Научного центра психического здоровья РАМН, академик РАМН Александр Тиганов, автор книги "Патология психического развития": "Известно, что больные с этим синдромом могут обучаться в обычной школе, хотя они пребывают в коллективе обособленно и считаются эксцентричными. В дальнейшем достаточное развитие формальных функций интеллекта сочетается с нарушениями социальной адаптации и недостаточно полным использованием полученных знаний".

ПРОЗОПАГНОЗИЯ

Полная неспособность распознавать лица не только чужих людей, но даже свое, своих детей и других близких родственников. Прозопагнозия – форма агнозии – нарушения способности к распознаванию. При слуховой агнозии человек не распознает звуки, при временной агнозии – не может осознать длительность событий и т.д.

● **Особенности** Есть известная книга Оливера Сакса о больном прозопагнозией – "Человек, который принял свою жену за шляпу". По ней, кстати, Майкл Найман написал оперу, которая с успехом шла несколько лет назад в приличных театрах. И предметы, и людей герой различал с трудом, по отдельным признакам: по лысине, зубам и т.д. Перчатку описывал как протяженную поверхность с пятью мешочками. Однажды он не мог найти шляпу и, наткнувшись на жену, попытался надеть на себя ее голову. Но это, конечно, крайняя форма прозопагнозии. Обычно больные могут отличить одного человека от другого, если их поставить рядом, но не могут запомнить.

● **Строго научно** Доктор Стивен Джуан, Австралийский университет: "С прозопагнозией, во-первых, никто не рождается. Во-вторых, это состояние не является неврозом. Почти всегда это расстройство вызвано повреждением правой задней части мозга. У разных пациентов прозопагнозия принимает удивительные формы".

● **Из истории болезни пациента А.:** "После инсульта у пациента диагностирована прозопагнозия. Он оставил прежнюю работу и занялся фермерством, приобрел стадо овец и научился распознавать их даже лучше, чем коллеги. Показатели А. в тестах по узнаванию овец были лучше, чем в подобных тестах с человеческими лицами, что подтверждает теорию – в некоторых случаях прозопагнозия может касаться только узнавания строго определенных предметов".

Epidem.ru Journal-plaza.net

СИНДРОМ КАПГРА

Ударение на последней “а”, так как расстройство впервые описано французом Жозефом Капгра. В психиатрии это расстройство еще называют бредом двойника. Многие психиатры считают синдром формой параноии, наложившейся на расстройство функции узнавания.

- **Особенности** Пациентка доктора Капгра полагала, что злые двойники подменили всех, кто был значим в ее жизни, – мужа, детей, соседей, а потом и полицейских, к которым она обратилась с заявлением о заговоре двойников. Несчастная также многократно встречала двойников самой себя. Сейчас многие метаморфозы этого необычного состояния хорошо изучены. Например, бывает обратная сторона этого синдрома: когда человек уверен, что он сам – уже двойник кого-то. Пациент также может принимать одного и того же человека постоянно за разных. Сегодня сосед дядя Вася будет для него премьером Путиным, завтра – инопланетянином.
- **Строго научно** Директор Научного центра психического здоровья РАМН, академик РАМН Александр Тиганов: “Синдром Капгра чаще всего является составной частью парафренного синдрома – сочетания фантастического бреда величия, бреда преследования и воздействия, явлений психического автоматизма и аффективных расстройств. Почему больного хотят заменить на двойника? Потому что он – властитель Земли, Вселенной, руководитель государства или главнокомандующий армии. Немного успокаивает больного только то, что наряду с преследователями и врагами имеются и могущественные силы, стоящие на его стороне”.

БЫВАЕТ ХУЖЕ, НО РЕЖЕ

Индейские болезни

Индейцы, придерживающиеся традиционного режима питания, включающего в себя псилоцибин и мескалин, нередко страдают очень особенными заболеваниями психики. Например, “мотыльковое безумие”: индеец ведет себя как мотылек у лампы, бьется в бешенстве и истерике, пока не умрет. “Психоз Виндиго” – когда индеец боится, что его съест пятиметровый каменный монстр.

Синдром Котара

Нигилистически-ипохондрический бред, крайняя степень нелюбви к себе и миру. Люди, страдающие этой занимательной болезнью, считают, что они уже умерли или лишились части тела, например, мозга или сердца. Такой больной – самый гнусный преступник на свете, губитель мира, он заразил буквально всех сифилисом и СПИДом, а также отравил Вселенную своим зловонным дыханием. Приступы возникают внезапно, без предварительных расстройств.

Порфирия

Или вампиризм – патология печени, при которой нарушается синтез гемоглобина. Точные причины неясны, следствие – крайняя непереносимость солнечного света. При этом употребление крови другого человека может временно облегчать состояние. Люди психически неуравновешенные могут решить, что они действительно вампиры, “вспомнить”, как их кусал вампир и тому подобное.

Синдром неутолимой жажды

Редкая болезнь, при которой человек постоянно пьет. Выпивает иногда до 30 л воды в день. Нагрузка на сердце и почки невероятная. Такой человек, понятно, если его не вылечить, живет недолго, умирая от отека мозга. Причина недуга неизвестна, но, как правило, синдром возникает вместе с другими психическими заболеваниями. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 2

7 фактов о морковке, женщинах и твоем самочувствии

Наклон

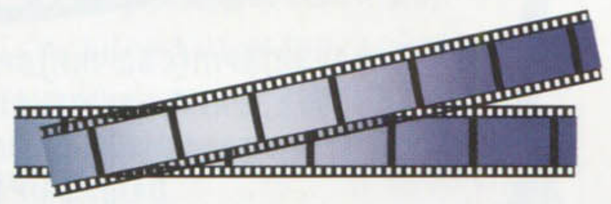
ее тела во время разговора с тобой может о многом сказать. Приблизилась — значит, она расположена к тебе, отстранилась — ей что-то не нравится.

1600 кг

С такой силой прижимает к дороге болид “Формулы-1” переднее антикрыло на скорости 350 км/ч.

50 000 000 000

КАДРОВ В СЕКУНДУ СНИМАЕТ КАМЕРА CORDIN PRODUCTS MODEL 164, РАЗРАБОТАННАЯ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В НАУЧНЫХ ЛАБОРАТОРИЯХ.



10

На столько лет сокращается продолжительность жизни у людей, ведущих сидячий и физически пассивный образ жизни.

На 34%

повышается уровень антиоксидантов в моркови сразу после варки и в первую неделю ее хранения в вареном виде.

15

минут медитации или чтения в день способствуют похудению. Шведские ученые установили, что стресс провоцирует появление жировых отложений на животе, так что снимай стресс и худей.

15-20

МИНУТ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ДЕНЬ МОГУТ УМЕНЬШИТЬ КОЛИЧЕСТВО ПРИСТУПОВ МИГРЕНИ.

Epidem.ru Journal-plaza.net

СРЕДСТВО отъ ГЕМОРРОЯ

ХИМИЧЕСКОЙ ЛАБОРАТОРІИ

ПРОФЕССОРЪ ДОКТОРЪ ПЕЛЬ и СЫНОВЬЯ

С.ПЕТЕРБУРГЪ, ВАС.ОСТР. 7 лин. д. № 18.

ПРОКТОЛЬ-ПЕЛЯ

PROCTOL-POEHL

Суппозиторіи (свѣчки) противъ ГЕМОРРОЯ. Останавливаютъ КРОВОТЕЧЕНІЕ. Укрѣпляютъ слизистую оболочку и способствуютъ сморщиванію и исчезновенію шишекъ. Устраняютъ: БОЛЬ, ЗУДЪ и ЖЖЕНІЕ. Оказываютъ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ дѣйствіе.

Цѣна коробки 1 р. 50 к.

ПРОТИВЪ ТРЕЩИНЪ И ОЗНОБА РУКЪ

происходящихъ отъ холода,

нѣтъ ничего превосходнѣе, чѣмъ

"КРЕМЪ СИМОНЪ"

(CRÈME SIMON)

ПАРИЖЪ

Марка утверждена

J. SIMON, PARIS. — Требуйте нашу настоящую марку.

Въ розницу продается у парикмахеровъ, парфюмеровъ и аптекарей.

До употребленія — Послѣ употребленія.

Такую поразительную перемѣну производитъ

Кола-Дульцъ

лучшее въ природѣ питательное вещество для мозга и нервовъ.

Настроеніе, мышленіе, дѣятельность, какъ и всякое движеніе, зависитъ отъ мозга.

Усталость, унылость, пониреніе, истощеніе, ослабленіе нервовъ и общая слабость тѣла суть примѣты недостатка жизненной силы. Если вы желаете чувствовать себя всегда бодрымъ, со складнымъ умомъ и хорошей памятью, если желаете испытывать труды и занятія, какъ удовольствіе, то принимайте **КОЛА-ДУЛЬЦЪ.** Это—естественное питаніе для нервовъ и мозга, которое вмѣстѣ съ тѣмъ поправляетъ и молодитъ кровь и такимъ образомъ, даря силой, вліяетъ благотворно на всѣ органы тѣла.

КОЛА-ДУЛЬЦЪ даритъ жизнерадостностью и трудовой силой, а равно и ощущеніемъ молодости съ ея энергіей, этой лучшей гарантіей успѣха и счастья.

Принимайте **КОЛА-ДУЛЬЦЪ** нѣкоторое время ежедневно, и она укрѣпитъ Ваши нервы, всякое изнеможеніе изчезнетъ, и подъ ея вліяніемъ Вы исполнитесь силой и жизнерадостностью. **КОЛА-ДУЛЬЦЪ** рекомендуется медицинскими авторитетами всего міра и примѣняется въ больницахъ и санаторіяхъ.

Требуйте КОЛА-ДУЛЬЦЪ безплатно.

Теперь предоставляемъ Вамъ возможность подкрѣпить Ваши нервы. Напишите намъ открытое письмо съ Вашимъ точнымъ адресомъ, и мы Вамъ немедленно вышлемъ **БЕЗПЛАТНО** со сполна **УПЛАЧЕННОЙ ПЕРЕСЫЛКОЙ** количество **Кола-Дульцъ,** достаточное для того, чтобы принести Вамъ облегченіе и дать возможность оцѣнить ея удивительное дѣйствіе.

Если Вамъ угодно, то можете ЗАКАЗАТЬ и больше, но пишите непремѣнно сейчасъ же, чтобы не забыть.

Акц. Общ. «Всеобщая Фабрика Химическихъ Продуктовъ въ Будапештѣ». Отдѣленіе для Россіи: Варшава, Новый Свѣтъ, № 52, отдѣл. 233.

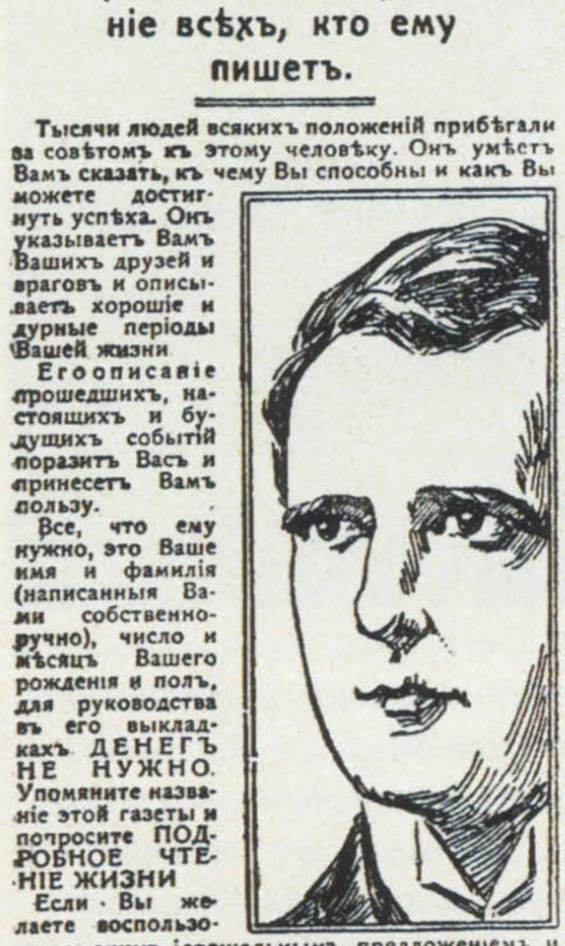
907

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ВСЮ СВОЮ ИСТОРИЮ ИСКАЛО ПАНАЦЕЮ, ЛЕКАРСТВО ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ. НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ПРОГРЕСС ПОДСТЕГНУЛ ВЕРУ В ЧУДЕСА, И В ПОСЛЕДНИЕ ПОЛТОРА ВЕКА ОКОНЧАТЕЛЬНУЮ ТАБЛЕТКУ ИЗОБРЕТАЛИ ЕДВА ЛИ НЕ КАЖДОЕ ДЕСЯТИЛЕТИЕ. УВЫ. В КОНЦЕ КОНЦОВ "СПАСИТЕЛЬ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА" ОКАЗЫВАЛСЯ ИЛИ КОКАИНОМ, ИЛИ ЭЛЕКТРОФОРЕЗОМ. MEN'S HEALTH НАПИСАЛ ДЛЯ ТЕБЯ ВСЕМИРНУЮ ИСТОРИЮ ЗДОРОВЬЯ – ПОСМЕЙСЯ НАД ПРЕДКАМИ И ПОСТАРАЙСЯ НЕ ПОПАДАТЬСЯ, КАК ОНИ.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ, АРТЕМ ЛИПАТОВ

Epidem.ru Journal-plaza.net



Попросите этого человѣка описать и объяснить Вашу жизнь.

Его удивительная способность читать жизнь людей на какомъ угодно разстояніи приводитъ въ изумленіе всѣхъ, кто ему пишетъ.

Тысячи людей всякихъ положеній прибѣгали за совѣтомъ къ этому человѣку. Онъ умѣетъ Вамъ сказать, къ чему Вы способны и какъ Вы можете достигнуть успѣха. Онъ указываетъ Вамъ Вашихъ друзей и враговъ и описываетъ хорошіе и дурные періоды Вашей жизни.

Его описаніе прошедшихъ, настоящихъ и будущихъ событій поразитъ Васъ и принесетъ Вамъ пользу.

Все, что ему нужно, это Ваше имя и фамилія (написанныя Вами собственноручно), число и мѣсяцъ Вашего рожденія и полъ, для руководства въ его выкладкахъ. ДЕНЕГЪ НЕ НУЖНО. Упомяните названіе этой газеты и попросите ПОДРОБНОЕ ЧТЕНІЕ ЖИЗНИ.

Если Вы желаете воспользоваться этимъ іспеціальнымъ предложеніемъ и получить БЕЗПЛАТНО обозрѣніе Вашей жизни, пришлите просто Ваше имя и фамилію, съ точнымъ и подробнымъ адресомъ и указаніемъ числа, мѣсяца и года Вашего рожденія, а также семейнаго положенія (Господину, Госпожѣ или Mademoiselle (Дѣвицѣ) — все это напишите четко и ясно.

Адресуйте Ваше письмо. M. Clay Burton Vance (Г. Клэй Буртонъ Вансу) Suite. №7.006 A. Palais Royal. Paris France Парижъ, Франція

Не вкладывайте денегъ въ письма.

Почтовый расходъ для Франціи 10 коп.

Для облегченія и лучшей доставки писемъ читатели могутъ, вырѣзавъ нижеслѣдующій адресъ, наклеить его на конвертъ.

Другой адресъ тогда излишенъ.

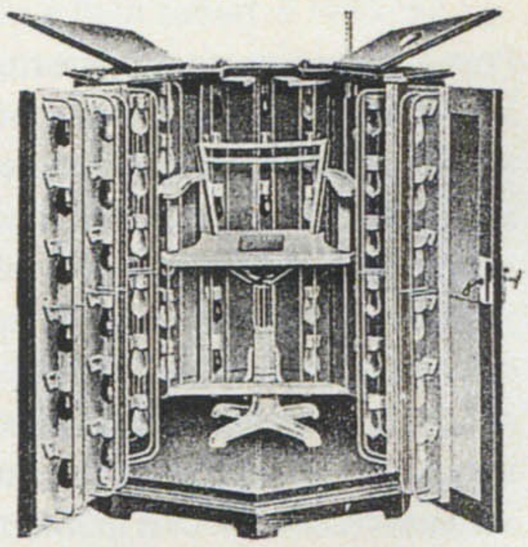
Monsieur Clay Burton Vance
Suite 7.006 A. Palais Royal
Paris, France *Парижъ, Франція*

XIX-НАЧАЛО XX ВЕКА

ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

Когда Остап Бендер говорит Воробьянинову: "Вам, предводитель, пора лечиться электричеством", — это не сарказм, а отзвук повальной медицинской моды столетней давности. Еще в I веке н. э. римский врач Скрибоний Ларгус прикладывал ко лбу пациента электрического угря, дабы избавить его от мигрени. В 1803 году российский ученый Андрей Тимофеевич Болотов в труде "Об электрицизьме и о лечении оным разных болезней" (1803) подтвердил: слабыми токами можно вполне излечить "простуду, зубную боль, паралич, геморрой, озноб, окреплости, чувствуемые иногда в животе наподобие кусков и пирогов, сумасшествие и помешательство". К началу же прошлого века, на пике моды, электролечебницы были распространены повсеместно. Электродоктора брались не только за болезни, упомянутые Болотовым: они гарантировали излечение от бессонницы, переутомления, мышечной атрофии, кожного зуда и, само собой, импотенции. Большинство обещаний выполнить не удалось, хотя в физиотерапии электричество применяется до сих пор.

- **Количество запросов в "Яндексе" за месяц:** 20
- **Процедура:** сеанс дарсонвализации (воздействия на кожу высокочастотным переменным импульсным током).



ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ:

"Электрошок кое-где используют в психиатрии и иногда не без успеха, но лекарственная терапия или психотерапия выглядят куда гуманнее. Электрофорез в СССР применяется при лечении заболеваний дыхательных путей, синуситов, артритов и т. д., однако подобные методы не признаются многими врачами, которые хотели бы видеть не частные научные труды на этот счет, а результаты полноценных международных клинических исследований, которых нет. И сомнения этих врачей с точки зрения канонов современной медицины вполне обоснованны".

1890-1916

ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА

Бурятский врачеватель Петр (Жамсаран) Бадмаев (1849?-1920) — крестник Александра III, потомок Чингисхана (по его собственным словам) и один из самых влиятельных людей Санкт-Петербурга рубежа XIX-XX веков. Согласно сохранившимся документам, Бадмаев за 37 лет практики принял 573 856 больных, из них более 100 000 были признаны официальной медициной безнадежными. В своей деятельности Бадмаев руководствовался наставлениями главного руководства по тибетской медицине "Жуд-Ши", пользовал травами, минералами, акупунктурой и особыми диетами. Бадмаев лечил Григория Распутина от последствий запоев, царских дочерей — от подростковых хворей, отца Иоанна Кронштадтского (ныне святого) — от ножевого ранения. Пользуясь влиянием при дворе, Петр Александрович пытался убедить царя присоединить к России Китай и Тибет, но план был отвергнут — Бадмаеву пришлось ограничиться медициной и инвестициями в золотые рудники на Дальнем Востоке. По легенде, после Октябрьского переворота целителя пять раз забирали в ЧК, но каждый раз отпускали, комиссарам тоже надо было лечиться. Безусловно, тибетцы знали толк во врачевании, но считать, что они способны были излечить от всех болезней, тоже не стоит.

- **Количество запросов в "Яндексе" за месяц:** 6298
- **Процедура:** месячный курс лекарственной терапии в центре тибетской медицины.

Epidem.ru Journal-plaza.net

НАЧАЛО XX ВЕКА

ШПИНАТ

Родиной шпината считается Персия, но, поскольку первое упоминание о нем датируется аж VI веком, доказать это некому. Достоверно известно лишь то, что шпинат, как и положено овощу, содержит некоторое количество железа, кальция, магния, витамины A, C и E, а также антиоксиданты и фолиевую кислоту. Всенародным героем шпинат стал в конце XIX века — и все из-за опечатки в первом докладе о питательных свойствах растения. В 100 г растения содержится всего 3,5 мг железа (в шоколаде и то больше — 6,7 мг!), но потерявшаяся запятая ввела в заблуждение всех любителей здорового питания, которые бросились укреплять организм зеленью. Помог укорениться мифу о шпинате как "железном" растении и швейцарский физиолог Густав ван Бунге, который тоже насчитал в 100 г шпината 35 мг железа — но он исследовал не сырой продукт, а порошковый концентрат. Опомнились ученые в 1981 году, когда British Medical Journal официально опроверг миф о чудодейственной силе травы. С другой стороны, шпинат полезен так же, как и прочие овощи, дешев и прост в приготовлении — пользуйся.

- **Количество запросов в "Яндексе" за месяц:** 8411
- **Процедура:** жуй да глотай

1980-Е ГОДЫ

ХИЛЕРЫ

Парней, которые без подручных средств запускают пальцы в брюхо пациента, извлекая оттуда опухоли и аппендиксы, называют хилерами. Это значит "целитель", а деятельность целителей всегда вызывает больше вопросов, чем существует ответов. Первые вести о филиппинских "хирургах без скальпеля" появились еще в 1940-х годах, а своего пика интерес к явлению достиг в середине 80-х, когда к обсуждению сенсации подключилась даже "Литературная газета". Из статей в советской прессе складывалась такая картина. Целители живут в основном на севере Филиппин, в районе города Багио, где якобы концентрируется особая космическая энергия. Операции они проводят в состоянии медитации, оперируемый не ощущает никакой боли, не остается и шрамов. Хилеры чаще всего католики, они молятся перед каждой операцией, а на стене "операционной" часто висит плакат: "Здесь работает Бог". Самым известным пациентом хилеров был американский комик Энди Кауфман, прибывший в Багио в марте 1984-го лечить неоперабельную стадию рака легких. После шестинедельного курса Кауфман объявил, что раковая опухоль благополучно удалена — и умер в мае того же года от метастазов.

- **Количество запросов в "Яндексе" за месяц:** 1349
- **Процедура:** лучше тебе этого не видеть

Комментарий Евгения Пашанова:

"Вот что вспоминает очевидец — врач Михаил Гершанович, который в 1978 году сопровождал Анатолия Карпова на матч с Виктором Корчным в Багио и решил проверить искусство хилеров на себе: "Прежде чем взяться за меня, хилер продемонстрировал свое искусство на других. И вдруг я нечаянно заметил, что в роли пациентов выступают люди, которых я уже видел у других хилеров в той же роли..." Никакого проникновения в тело во время "операций" Михаил не увидел. Увидел лишь искусно сформированную из кожи пациента складку-карман, в которую хилер погружал пальцы. Роль извлекаемых органов и тканей выполняли ватные тампоны, пропитанные куриной кровью, или куриные же потроха. Самому Гершановичу хилер не помог, только помял слегка больное место и отпустил. Вообще для большинства целителей этот род занятий — чистый part time, ибо на full time они могут оказаться какими-нибудь слесарями, механиками, сантехниками".

Epidem.ru Journal-plaza.net

НЕЧАЯННАЯ РАДОСТЬ

Абсолютное большинство ныне запрещенных наркотиков – в прошлом лекарства, разработанные фармацевтами для лечения невинных болезней вроде насморка.

ГЕРОИН

Препаратами из мака люди пользовались на протяжении всей истории. Древние греки применяли опиум как снотворное. А морфий еще в XIX веке использовался во фронтовых госпиталях, за что получил прозвание "солдатское лекарство". Однако разрушающее психику действие этого препарата беспокоило медиков. В 1874 году английский химик Алдер Райт синтезировал диацетилморфин, производное морфия, якобы лишенное недостатков предшественника. В 1898-м компания Bayer выпустила диацетилморфин на рынок как обезболивающее и средство от кашля – под торговой маркой Heroin, то есть "героический". В 1913 году Bayer осознала свою ошибку, остановив производство "лекарства". Однако в некоторых европейских аптеках медицинский героин в ампулах можно было купить по рецепту еще и в 1971 году.

КОКАИН

В середине XIX века в европейских лабораториях из листьев южноамериканского кустарника Erythroxylon Coca выделили интересный алкалоид – кокаин. Следующие полвека стали расцветом кока-медицины. Зигмунд Фрейд популяризировал кокаиновый психоанализ. Его друг, офтальмолог Карл Колер, на глазах ученого совета капал кокаин себе в глаз и тыкал в него иголкой, доказывая анестезирующие свойства препарата. Джон Пембертон, изобретатель Coca-Cola, добавлял примерно 30 г измельченных листьев коки на литр. По заверениям Пембертона, газировкой можно было подлечиться от головной боли, импотенции и даже зависимости от морфия. В Российской империи фирма E. Merck продавала кокаин как средство от зубной боли – по 50 коп. за 1 г, в маленьком коричневом бочонке. Официально запрещен по всему миру в период с 1914 по 1922 год.

АМФЕТАМИН

Был получен румынским химиком Лазарем Эделеану в 1887 году, а в 1929-м психофармаколог Гордон Аллес обнаружил, что амфетамин – отличная альтернатива эфедрину. Вскоре амфетамин в ингаляторах появился в аптеках как стимулятор центральной нервной системы и средство от отеков. В ходе Второй мировой "таблетками бодрости" кормили летчиков, танкистов, десантников и разведчиков по обе стороны линии фронта. После войны наступила расплата – массовая наркомания. В одной только Японии в состоянии стимуляторного психоза пребывали более 2 млн человек (из 88 млн населения). К середине 70-х амфетамин запрещен к медицинскому использованию во всем мире, однако до недавнего времени препарат можно было обнаружить в составе многих "серых" (нелицензированных) таблеток для потери веса и подавления аппетита.

ЭКСТАЗИ

В 1912 году фармацевты компании E. Merck в поисках нового сосудосуживающего средства синтезировали метилендиоксиметамфетамин (МДМА). Однако поставленных задач препарат не решал и был забыт. В 1965 году с подачи американского химика Александра Шульгина начались исследования психоактивных свойств вещества – способности вызывать чувства эйфории, интимной близости и доверия к другим людям, снижать чувства страха и беспокойства. Лечение MDMA прошли более 4000 человек с психологическими трудностями, препарат также использовался в качестве вспомогательного средства в семейной психотерапии для разрешения конфликтов между супругами. Однако вскоре МДМА получил распространение в среде молодежи как наркотический препарат и в 1977-1985 годах был запрещен к применению по обе стороны океана.

LSD

Диэтиламид лизергиновой кислоты был 25-м по счету соединением, которое синтезировал швейцарский доктор Альберт Хоффман в попытках найти новое родовспомогательное средство (стимулятор мускулатуры матки). Ожидавшихся свойств вещество не имело, зато случайный прием этого препарата отправил доктора Хоффмана в космос на велосипеде. Медики предположили, что сверхсильный галлюциноген поможет понять природу шизофрении, а также справиться с алкоголизмом: в 1950-1965 годах лечение прошли более 40 000 пациентов. В данный момент медицинское использование прекращено, в отдельных странах проводят осторожные опыты по изучению свойств "кислоты".

Epidem.ru Journal-plaza.net

1970-1980

МУМИЁ

Об этой эластичной субстанции черно-коричневого цвета с блестящей поверхностью и горьковатым вкусом принято говорить так: “И самое-то интересное, что до сих пор до конца неизвестно, что же это такое!” Поклонники странного вещества уверяют, что с его помощью можно вылечить астму, туберкулез, мочекаменную болезнь, диабет, язву желудка, болезни печени, геморрой, ревматизм, мигрень, эпилепсию, ангину, насморк, бесплодие, переломы, врожденную глухоту, заикание, укус скорпиона и все остальные болезни, придуманные человечеством. Можно вылечить, кстати, уже давно — по разным сведениям 3000-4000 лет. О мумие знали: древние египтяне (вроде бы в словах “мумия” и “мумие” родственный корень “мум”, что значит “воск”); древние греки (Аристотель первым описал лечебные свойства вещества); живший на рубеже первого и второго тысячелетий персидский врач Абу Али ибн Сина, он же Авиценна, в “Каноне врачебной науки” писал о “мумина” — лекарстве для успокоения болей при вывихах и переломах. Еще в 1950-х врач Адыль Шакиров из Узбекского НИИ травматологии и ортопедии доказал, что мумие ускоряет образование костной мозоли при переломах, и вещество в качестве факультативного биостимулятора стали применять в институтской клинике.

ВОПРОСЪ:
ИЗЛѢЧИМА-ЛИ ГОНОРРЕЯ?
задаетъ всякій больной, страдающій этой тяжелой и мучительной болѣзнью. На этотъ чрезвычайно важный для каждаго больного вопросъ слѣдуетъ
ОТВѢТЪ ВРАЧА:
да, гоноррея излѣчима, но только новѣйшимъ, единственно вѣрнымъ, радикальнымъ и клинически испытаннымъ способомъ совмѣстнаго лѣченія: а) общаго—пріема внутрь капсюль
КАВАЗАНЪ,
предупреждающихъ распространеніе болѣзни; уничтожающихъ заразу и б) мѣстнаго лѣченія — введеніемъ въ мочевые пути уретральныхъ палочекъ.
ВАРОЛИНЪ,
убивающихъ бактеріи въ каналѣ, дѣйствующихъ противокатарально, оздоравливая слизистую оболочку мочевыхъ путей. Въ настоящее время это единственно вѣрный путь къ быстрому излѣченію гонорреи и ея осложненій, во всѣхъ запущенныхъ и застарѣлыхъ формахъ, при которыхъ всякія другія средства оказались безсильными.
БОЛЬНЫЕ!
поспѣшите воспользоваться драгоцѣннымъ совѣтомъ врача и приступите немедленно къ лѣченію указаннымъ способомъ, дающій полное и быстрое излѣченіе. Способъ этотъ настолько вѣрный, что въ случаѣ неполнаго излѣченія всякій пользовавшійся этими препаратами немедленно получаетъ деньги обратно, согласно особому обязательству, прилагаемому при каждомъ препаратѣ.
Такимъ образомъ всякій больной, безъ матеріальнаго для себя ущерба можетъ убѣдиться въ скоромъ и поразительномъ дѣйствіи капсюль
КАВАЗАНЪ
и тающихъ палочекъ
ВАРОЛИНЪ,
что подтверждается многочисленными, письмами благодарныхъ больныхъ уже излѣчившихся отъ этой тяжелой болѣзни. Письма эти въ цѣляхъ сохраненія ихъ тайны не публикуются, но всякій желающій можетъ познакомиться съ оригиналами. Для полнаго излѣченія необходимо отъ 4-хъ до 6-ти коробокъ капсюль КАВАЗАНЪ и отъ 2-хъ до 4-хъ коробокъ тающихъ палочекъ ВАРОЛИНЪ.
Единственное дело ВРАЧЕБНО-ГАЛЕНОВАГО Т-ва, Москва, Больш. Козихинскій. 30—15.
Цѣна 1 кор. КАВАЗАНЪ въ 50 капсюль 2 р. 25 к.
„ 1 „ ВАРОЛИНЪ въ 20 палочекъ. 2 р. 50 к.
ФАБР. МАРКА
ВРАЧ. ГАЛЕН
Т-ВА

С 1965 по 1978 год в стране прошло три научных симпозиума, посвященных (чудо)действию мумие, журналы печатали статьи о секретах “древнего бальзама”. Минздрав СССР серьезно заинтересовался мумие, но обнаруженные запасы оказались недостаточными для организации промышленного производства препарата, исследования, необходимые для признания мумие лекарством, так никто и не проводил. Народ же успел поверить во всеисцеляющую силу “слез горы”, и в пик популярности 1 г мумие на черном рынке стоил дороже грамма золота. Мода прошла, мумие осталось (продается в аптеках в виде биологически активных добавок), и лукавят те, кто до сих пор превозносит тайну его происхождения. Мумие, мягко говоря, это обветренные в горах какашки пищух, летучих мышей и полевок, отличающиеся богатым содержанием: в их составе находят до 30 различных органических и неорганических элементов, которые могут способствовать общему укреплению организма человека.

- **Количество запросов в “Яндексе” за месяц:** 19 277
- **Процедура:** прием вовнутрь

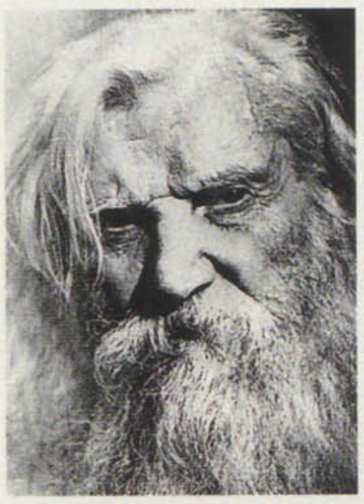
Комментарий Евгения Пашанова:

“Люди давно научились эксплуатировать целебные свойства растений и животных, а фармацевтическая индустрия поставила это умение на поток. Нашли вещество, облачили его в таблетированную или инъекционную форму — и вот готовое лекарство. Правда, процесс это долгий и очень затратный. Бывает, проходит более 10 лет, пока то или иное лекарство окажется в аптеке, пройдя несколько фаз клинических исследований. Зато в результате мы знаем почти все и о его эффективности, и — что очень важно — о его токсичности и переносимости. Ничего подобного о мумие не известно. С одной стороны, некоторая польза вроде как доказана историей, но, с другой стороны, конкретная область применения и возможные побочные эффекты толком не определены. А потому экспериментировать на себе и других любимых не рекомендуется”.

Epidem.ru Journal-plaza.net

1980

ДЕТКА



Основатель этого учения сейчас больше известен по присказке "Порфирий Иванов всегда ходит без штанов", но в конце 70-80-х его заветы были очень популярны. Легенда об Иванове гласит: 25 апреля 1933 года, в возрасте 35 лет он осознал, что причина всех болезней — в отрыве человека от природы, и принялся страстно с нею сливаться. Иванов обливался холодной водой, ходил круглый год в одних трусах (а то и вовсе без оных), моржевал и, по рассказам, в 1967 году даже изгнал из себя рак за 15 дней. История, правда, не скрывает, что еще в 1936-м в Ростовской психоневрологической клинике Порфирию Корнеевичу поставили диагноз "шизофрения", но впечатленная рассказами общественность

уже начинала обливаться. В 1982 году в журнале "Огонек" была опубликована статья "Эксперимент длиной в полвека", фильмы о нем демонстрировало телевидение, а в НИИ и академиях шли высокие дискуссии о пользе его учения "Детка". "Детка" — это свод из 12 правил, которые предписывали всем желать добра и здоровья, регулярно голодать, отказываться от мирских удобств и вредных привычек. Простые правила, правда, вызывали ропот духовенства и психологов, которые видели в закаленном дедке сектанта. Порфирий и впрямь грозился родить "самопитающегося" ребенка, называл себя Богом, собирался жить вечно и проч. Умер Иванов в 1983 году в возрасте 85 лет, доказав тем самым, что шизофрения вовсе не помеха полноценной жизни.

- **Количество запросов в "Яндексе" за месяц:** 2401
- **Процедура:** главное — закаляться

Комментарий Евгения Пашанова:

"Если воспринимать "Детку" как комплекс оздоровительных мероприятий, то ничего особенного в нем нет: очередная система закаливания, увеличения возможностей человеческого организма, каких немало. Проблема в том, что некоторые из таких программ вдруг начинают раздувать панацею. "Детка", оказывается, избавляет от астмы, диабета, депрессии, ишемии, стенокардии, аритмии, гипо- и гипертонии (!), рака в начальной стадии (это уже совсем полный ужас), ну и такой мелочи, как язва. С точки зрения здравомыслящего врача, никакой разницы между биодобавками, средствами, укрепляющими иммунитет, и "Деткой" нет".

1965-НАЧАЛО 1990-х

"ЧУДО ГОЛОДАНИЯ"

Аристотель, Пифагор, Платон, Гиппократ и прочие авторитетные античные мудрецы сходились на мысли, что голодание укрепляет тело и дух. Но массово голодать народ стал по призыву американца Поля Брэгга. Поль в детстве страдал тяжелой формой туберкулеза, но сумел так сбалансировать свое питание и физические нагрузки, что прожил, по разным данным, от 85 до 95 лет и, по легенде, умер вовсе не от старости, а в результате несчастного случая: дед на серфе оказался слабее океанской волны. Методику продления полноценной жизни Поль Брэгг изложил в книге "Чудо голодания": нужно устраивать организму разгрузочные дни (раз в неделю — сутки голода, раз в три месяца — неделя голода, когда можно пить только воду). Есть очень много сырых овощей, почти никогда — мясо и рыбу и много двигаться. В США книга стала бестселлером еще в 60-е, а в СССР впервые была издана в 1988-м — и очень вовремя. В суровые перестроечные годы лечиться голодом было вполне актуально.

- **Количество запросов в "Яндексе" за месяц:** 611
- **Процедура:** чтение книги Брэгга, не заглядывая в холодильник

Комментарий Евгения Пашанова:

"Человеку очень нравится, когда любую болезнь, а то и весь букет, можно вылечить одним махом, да к тому же без лекарств. Но голодание — не лекарство, и если одним оно хотя бы не навредит, то другим вообще может быть противопоказано. Эффект от голодания с целью похудения во многих случаях достигается лишь временный — сбалансированное питание в этой ситуации куда эффективнее (и подбирать диету должен врач-диетолог, хорошо подкованный в эндокринологии). Голодание же как средство лечения любых болезней вообще не выдерживает никакой критики. Это просто миф, который сопровождает человечество уже не одно тысячелетие".

Epidem.ru Journal-plaza.net

1989

АЛЛАН ЧУМАК И АНАТОЛИЙ КАШПИРОВСКИЙ

Бушевавшая в Советском Союзе на излете 1980-х гласность немыслима без телесеансов целебного молчания Аллана Чумака и оздоравливающего телегипноза Анатолия Кашпировского. Оба явились зрителю в 1989-м и оба считают себя изобретателями жанра, однако есть факт: первый сеанс Кашпировского на общенациональном телевидении вышел в эфир осенью, тогда как Чумака показывали летом. В результате миллионы телезрителей наблюдали за безмолвными пассами Аллана Чумака, а чуть позже размахивали руками на диванах под тяжелым взглядом Анатолия Кашпировского. По словам обоих экстрасенсов, им удалось вылечить от всевозможных заболеваний десятки миллионов людей, в то время как скептики сообщали о психических расстройствах, случившихся с особо восприимчивыми зрителями. Массовое помешательство продлилось недолго, хотя бывшие телемаги практикуют до сих пор. Аллан Чумак: "Я никуда не пропал. Начался следующий этап — живое общение с людьми. Я объездил всю страну, я выступил не знаю сколько тысяч раз..."

- **Количество запросов в "Яндексе" за месяц:** Чумак – 12 997, Кашпировский – 2454
- **Процедуры:** прием у Чумака –$130, курс похудения от Кашпировского – $50 за сеанс

Комментарий Надежды Зарочинцевой, психолога:

Секрет влияния на народные массы таких магов, как Чумак и Кашпировский, – своеобразный ненавязчивый гипноз. На первом этапе достигается полное доверие к целителю: в СССР для этого достаточно было показать человека по ТВ – люди тогда еще верили, что все показываемое на экране идет от правительства и является истиной в последней инстанции. Что будет делать целитель на втором этапе – "заряжать" воду, пучить глаза или просить прислониться к телеэкрану, уже не важно. У легко внушаемых людей отменно сработает самовнушение. Ребенок, не желая идти в сад или школу, внушит себе, что у него болит живот, – причем так искусно, что и правда заболит, да еще и температура подскочит. Так что уж говорить о взрослых людях – отсюда и тысячи излечившихся от недугов".

8 УСТАРЕВШИХ СПОСОБОВ ЛЕЧЕНИЯ НЕДУГОВ

1 ЛЕЧЕНИЕ ЗАКАПЫВАНИЕМ

В Древнем Междуречье (в бассейне рек Тигр и Евфрат) на многие болезни был один ответ: больного по шею закапывали в горячий песок, а сверху лили воду на кончик носа. Почему именно на кончик – никто не знает, как неизвестны и данные о проценте излечившихся.

2 ПОХУДЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЧЕРВЯ

Метод начала XX века. Желающий похудеть глотал яйца солитера (ленточного червя), который, согласно методике, располагался в кишечном тракте и питался вашей же едой. Когда параметры становились желаемыми, худеющий принимал снадобье, убивающее червя.

3 ТРУПОЛЕЧЕНИЕ

Средневековое ноу-хау. Если труп человека, отличавшегося при жизни отменным здоровьем и умершего насильственной смертью, хорошенько нашинковать и с помощью перегонки превратить в жидкость, то получится удивительно целебная "божественная вода".

4 УНИВЕРСАЛЬНОЕ ПОДВЕШИВАНИЕ

Лучшие европейские специалисты XIV-XV веков рекомендовали подвешивать больного за ноги – чтобы "яд" выходил из ушей, носа, рта и глаз. Лечилось таким образом все, от нарывов до чахотки.

Epidem.ru Journal-plaza.net

1990-е

“ГЕРБАЛАЙФ”

“Гербалайф” (“Трава жизни”) явился миру в 1980 году, когда житель США, некто Марк Рейнолдс Хьюз, решил зарабатывать на жизнь продажей препаратов, снижающих вес. Корпоративная мифология говорит, что сто трав, вошедших в состав первого зелья, отец-основатель собственноручно собрал в Тибете, но это кажется сомнительным. Марк Хьюз, мать которого умерла от передозировки снотворного, а отец ушел в неизвестном направлении, в Тибете не бывал (он и в школе-то бывал редко, окончив только 9 классов). Сначала молодой человек продавал травяные сборы прямо с машины, потом предложил родной бабушке, та посоветовала подругам — так и появилась очередная паутина сетевого маркетинга. Распространители так красиво пели, что коктейли и пилюли очистят организм на клеточном уровне и выдерут из глубинных слоев все жиринки, что само слово “гербалайф” вошло в фольклор и стало приметой эпохи. Кто-то действительно худел, так как в составе продукта есть вещества, ускоряющие метаболизм, а кто-то

страдал головными болями, расстройством желудка, кровотечениями и острой сердечной недостаточностью. Возможно, это связано с тем, что основа “Гербалайфа” — клетчатка, то есть опилки, иными словами, сорбент, активно вытягивающий из жертвы воду и калий, что может выдержать только человек с идеальным здоровьем. Кстати, Хьюз, бедняга, умер в 44 года от передозировки (антидепрессанты + алкоголь). Наследственность.

- **Количество запросов в “Яндексе” за месяц:** 11 457
- **Процедуры:** регулярный прием пищевых добавок и постоянные попытки привлечь новых клиентов

Комментарий Евгения Пашанова:

“Гербалайф” не является лекарственным препаратом — это пищевая добавка, которую, однако, пытаются применять с медицинской целью. Здесь та же история, что и с мумие: ни люди, принимающие их, ни врачи, которые рекомендуют добавки, толком ничего о них не знают. К доказательной медицине, на принципах которой должно быть основано лечение больных, это не имеет никакого отношения”.

Вместо P.S. Слава богу, история массовых медицинских помешательств и суеверий заканчивается. Скоро все будет строго по науке. Ученые планируют вычищать генетические сбои и предрасположенность к болезням еще у эмбрионов, чинить организм пациентов на клеточном уровне с помощью нанороботов, восстанавливать пораженные участки организма с помощью стволовых клеток, выращивать в пробирках новые органы. Человек наконец станет абсолютно здоровым и будет жить до 1000 лет. Или нет?

Dr. Bengué, 47, Rue Blanche, Paris.
Baume Bengué
УТОЛЯЮЩЕЕ БОЛЬ ПРИ
ПОДАГРѢ РЕВМАТИЗМѢ
НЕВРАЛЬГІИ
Цѣна: 1руб 20коп.
Цѣна: 1руб 20коп
Получит: можно во всѣхъ аптекахъ. Оригинальныя коробки снабжены розовою бандеролью съ подписью: Dr. Bengue.

5 ЛЕЧЕНИЕ СИФИЛИСА РТУТЬЮ

Возбудитель сифилиса, бледная трепонема, обладает высокой чувствительностью к соединениям ртути, мышьяка, висмута и йода. На этом основано лечение болезни втираниями ртутной мази, впервые предложенное в XVI веке Парацельсом. При невысоком проценте излечившихся, токсичное воздействие на организм больного было, напротив, очень интенсивным.

6 ЛЕЧЕНИЕ МЕТАЛЛИЧЕСКИМИ БРУСКАМИ

В 1776 году в США доктор Перкинс запатентовал приспособление из двух металлических палочек белого и желтого металлов. Палочки нужно было прикладывать к различным частям тела, из которых требовалось отвести “плохое электричество”. Доктор утверждал, что волшебные палочки избавляют от головной боли, ревматизма и исцеляют паралич.

7 ЛЕЧЕНИЕ ЗАИКАНИЯ ПОДРЕЗАНИЕМ ЯЗЫКА

Кровавый подход к заикам бытовал в Древнем Риме. Помогала операция в единичных случаях (видимо, некоторые пациенты так пугались, что избавлялись от недуга), а проводилась, естественно, без наркоза.

8 ПОЕДАНИЕ ДРАГОЦЕННОСТЕЙ

Клеопатра Египетская (I век до н. э.), по легенде, для сохранения молодости пила жемчуг, растворенный в уксусе. Она умерла. Правителя Флоренции Лоренцо Медичи (XV в.) от неизвестной болезни лечили порошком из толченых алмазов и жемчуга. Лоренцо умер. Папа Римский Климент VII (XVI в.) выпил для укрепления здоровья драгоценностей на 40 000 дукатов ($4,8 млн по нынешнему курсу), но Папу отравили мышьяком. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧУМАК XXI ВЕКА

20 ЛЕТ НАЗАД ОН ИСЦЕЛИЛ ПОЛОВИНУ СОВЕТСКОГО СОЮЗА, А ДРУГУЮ ПОЛОВИНУ ЗАСТАВИЛ О СЕБЕ ГОВОРИТЬ. ЕГО МОЛЧАНИЕМ, ЗАПИСАННЫМ НА АУДИОКАССЕТУ, ЗАРЯЖАЛИ ВОДУ. А ПОТОМ ОН КАК БУДТО ИСЧЕЗ. ВПРОЧЕМ, ПАМЯТЬ О ЧУМАКЕ ЖИВА ДО СИХ ПОР. ДА И САМ ЭКСТРАСЕНС ЗДОРОВ И БОДР.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

Из окон приятно отремонтированной квартиры Аллана Владимировича хорошо виден город. Недурно. Удручает хозяина только одно: недавно построенное здание напротив закрывает теперь красивую панораму реки. Через открытую дверь, ведущую в маленький кабинет, виден уставленный книгами и иконами шкаф. Мы же усаживаемся за большим полированным столом в гостиной, я достаю из сумки диктофон, а Чумак начинает сеанс.

— Люди привыкли получать информацию с помощью зрения, слуха, тактильно. Но на самом деле мы познаем мир в ощущениях. Поставьте руку вот так, прислушайтесь.

Я поднимаю кисть на уровень головы, развернув ее ладонью к седовласому экстрасенсу, а тот проводит в воздухе рукой.

— Какие-нибудь ощущения возникли?

– Похоже на легкое веяние холода.

— Я могу отойти…

Чумак встает из-за стола, переходит в другой конец гостиной с камином и, отражаясь в большой плазменной панели, повторяет пассы.

— А теперь?

– То же самое.

Аллан Владимирович вздыхает и возвращается к столу: сложно общаться с человеком, не знающим языка ощущений. Я чувствую себя виноватым и спрашиваю, как можно выучить этот язык. Чумак категоричен: надо заинтересоваться. Он говорит, что всем в жизни движет интерес, и подтверждает это собственным примером: сначала интересовался спортом, потом журналистикой. В качестве журналиста заинтересовался экстрасенсами и был полон рвения их разоблачить.

— Я хотел выяснить, почему эти шарлатаны (а я точно знал, что шарлатаны) пользуются такой популярностью. Но в результате понял, что способности существуют.

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

Я это почувствовал. А через месяц в моей голове прозвучал голос. Вот если у вас в голове зазвучит голос и появятся цветные картинки…

– Я насторожусь.

— Потому что общепринято — это шизофрения. Но когда я услышал этот голос, я поверил ему на 100%. Так в жизни бывает: одному мы не доверяем, а другому почему-то верим безоговорочно. Я знал, что не сумасшедший, что живу нормальной творческой жизнью. Мое обучение продолжалось 1,5 года.

– Кто был вашим учителем?

— Голос.

По версии Чумака, подобные голоса звучат в голове у каждого. С ними и общаются люди, думая, что разговаривают сами с собой. А внутренний голос — это совесть, Божий глас. Вопрос лишь в том, прислушиваемся ли мы к нему, или к своему разуму — разуму социально ориентированного человека, ищущего личной выгоды. "У каждого есть выбор, но нужно знать, что будет, если выберешь то или иное..."

– И что же будет, если выберешь иное?

— Угрызения совести.

– А если я плевать на нее хотел?

— Это не имеет значения. Ведь оттого, что вы не думаете о физике, вы не перестаете жить по ее законам. За все надо платить. Мы же не умираем со смертью тела.

– Вы это знаете наверняка?

— А я живу и тут, и там. И до смерти, и после. Тело умирает, а жизнь не останавливается.

– А как помочь человеку сделать правильный выбор, вы знаете?

— Конечно, я это и делаю. Ведь до сих пор никто не понимает, что происходило во время тех телесеансов. Это была гигантская школа любви, доброты, взаимопонимания. Не зря говорят: слово — серебро, молчание — золото. Я учил людей молчать и прислушиваться к себе, слушать свой внутренний голос. Вот откуда такие фантастические результаты! Проводились исследования результативности моих сеансов: по медицинским показаниям они помогли 150-160 млн человек.

– Вы учите человека молчать – и он вылечивается?

— Если мы с вами едины в этом контакте, то ваши знания, ваш жизненный опыт становится моим, а мой — вашим. Я ведь не работаю с болезнями, я реставрирую человека, убирая нарушения в его информационной системе. Потому что в основе всех заболеваний, всех проблем человека — нарушения в информации.

– Возьмем воспаление легких. Какое нарушение приводит именно к этой болезни?

— Нарушение нормы. В норме заболевания нет. Но когда человек голышом выскочил на мороз — у него нарушается взаимоотношение с охлажденным воздухом. Мы знаем, что надо убрать это воспаление — с помощью лекарств. Но прежде всего надо убрать причину.

– Но причина-то осталась в прошлом.

— Какая разница? Находясь в какой-то временной точке, я всегда могу двигаться вперед-назад. И этот способ оптимален: врач-то всегда может ошибиться, ведь он не знает вас.

– А сами вы когда были у врача?

— Недавно.

Аллану Чумаку 73. Он не выглядит дряхлым стариком, курит в вытяжку над плитой и любит гулять на даче с огромной среднеазиатской овчаркой. Пару лет назад собака, играя, напрыгнула на хозяина, тот попытался удержаться на ногах и заработал межпозвонковую грыжу. Лежал в больнице.

— Есть мнение, что, раз ты целитель, должен лечить себя сам. Да чушь все это. Все, что идет на пользу человеку, должно быть использовано. Бывает, что я простужусь. Я и сам работаю с собой, но и жена мне сделает ромашку — я полощу горло.

– Разве вы не можете избегать всевозможных информационных сбоев, чтобы горло никогда больше не болело.

— Могу. Но тогда я должен сконцентрироваться на себе: "Так, сюда не пойду, сюда тоже". А если я сконцентрирую внимание на себе, на самолечении, на оберегании себя, тогда я перестану делать то, что я делаю.

ДО СИХ ПОР НИКТО НЕ ПОНИМАЕТ, ЧТО ПРОИСХОДИЛО ВО ВРЕМЯ ТЕХ ТЕЛЕСЕАНСОВ. ЭТО БЫЛА ГИГАНТСКАЯ ШКОЛА ЛЮБВИ, ДОБРОТЫ, ВЗАИМОПОНИМАНИЯ

– На одном из сайтов, которые названы вашим именем, говорится прямо: Аллан Владимирович Чумак – инопланетянин.

— А мы все инопланетяне. Вам знакома фраза: "Мы — дети Галактики"? Так это правда, и я в любой момент могу находиться как на Земле, так и в любом ином месте. Я такой же инопланетянин, как и землянин.

– Последний вопрос. Как вы заряжали воду и фотографии?

— Я менял информационную структуру предмета или вещества, а через него — информационную структуру человека.

– А наш журнал можете зарядить?

— Хорошо. Только телефон напечатайте, по которому ко мне на сеанс можно записаться.

– Ну это нам с руководством посоветоваться надо... ■

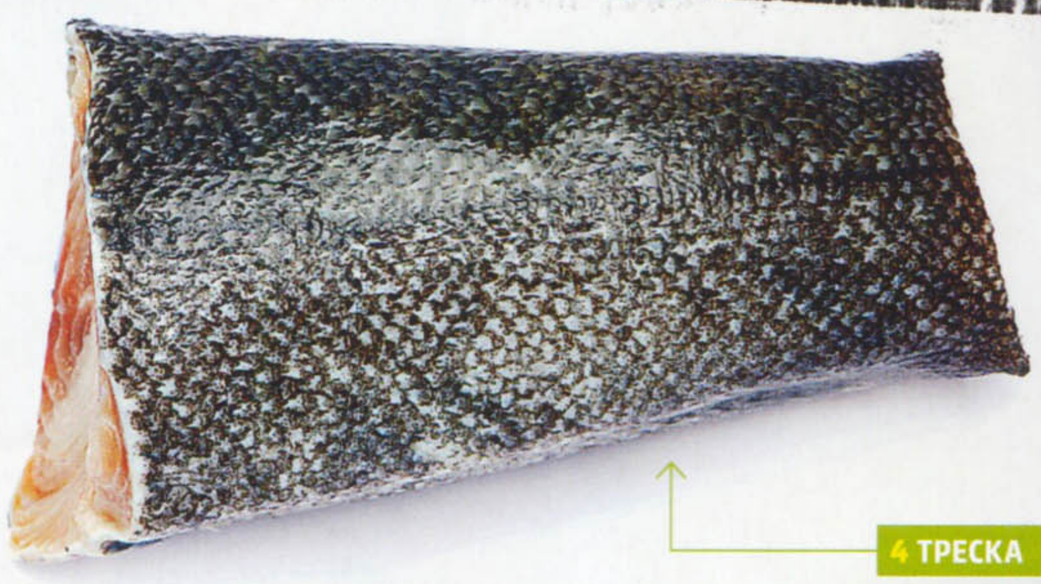
Epidem.ru Journal-plaza.net

30 ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ... мозга

ДОЧИТАЛ ЖУРНАЛ ДО ЭТОЙ СТРАНИЦЫ И НИЧЕГО НЕ ПОНЯЛ? ЭТО НОРМАЛЬНО. ТЕМ БОЛЕЕ ЕСЛИ ТЫ ДАВНО НЕ ЕЛ НИЧЕГО ИЗ СЛЕДУЮЩЕГО ДАЛЕЕ СПИСКА. БЫТЬ МОЖЕТ, ТЕБЕ ПОРА ОБНОВИТЬ СОДЕРЖИМОЕ ХОЛОДИЛЬНИКА? НУ И В БИБЛИОТЕКУ ЗАПИСАТЬСЯ НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ.

1 КРАСНАЯ КАПУСТА

Отличный источник полифенолов – антиоксидантов, способствующих профилактике болезни Альцгеймера. Сделай себе мозговой салат, смешав сырые капусту, морковь и зеленый лук, залив соусом из бальзамического уксуса и оливкового масла.



4 ТРЕСКА

Диета, богатая селеном, благотворно влияет на настроение, предупреждая депрессии, а стало быть, повышая работоспособность. Эта северная рыба весьма богата вышеозначенным минералом. Обваляй треску в муке, обжарь с двух сторон и подавай, к примеру, с гречкой и вареными овощами. Не забывай про фосфор, которым богата любая рыба, – о том, как он полезен для мозга, тебе еще в детстве говорили.

2 КУРАГА

Сухофрукт богат железом и витамином С. Железо стимулирует работу левого полушария мозга, ответственного за аналитическое мышление, а витамин С помогает железу лучше усваиваться. Съедай три-четыре сушеных абрикоса в день.

3 ЧЕРНИКА

Эта ягода снижает риск ухудшения работы мозга в связи со старением. В меньшей степени данным свойством обладают ежевика и малина, зато все три упомянутые ягоды помогают отлично соображать и хорошо усваивать полученные знания в любом возрасте.

5 АВОКАДО

Ученые Университета американского штата Мэн установили связь между повышенным артериальным давлением и ухудшением когнитивной функции мозга (его способности воспринимать и анализировать информацию). Регулярное потребление авокадо нормализует давление. Можешь добавить несколько ломтиков в салат из параграфа про красную капусту.

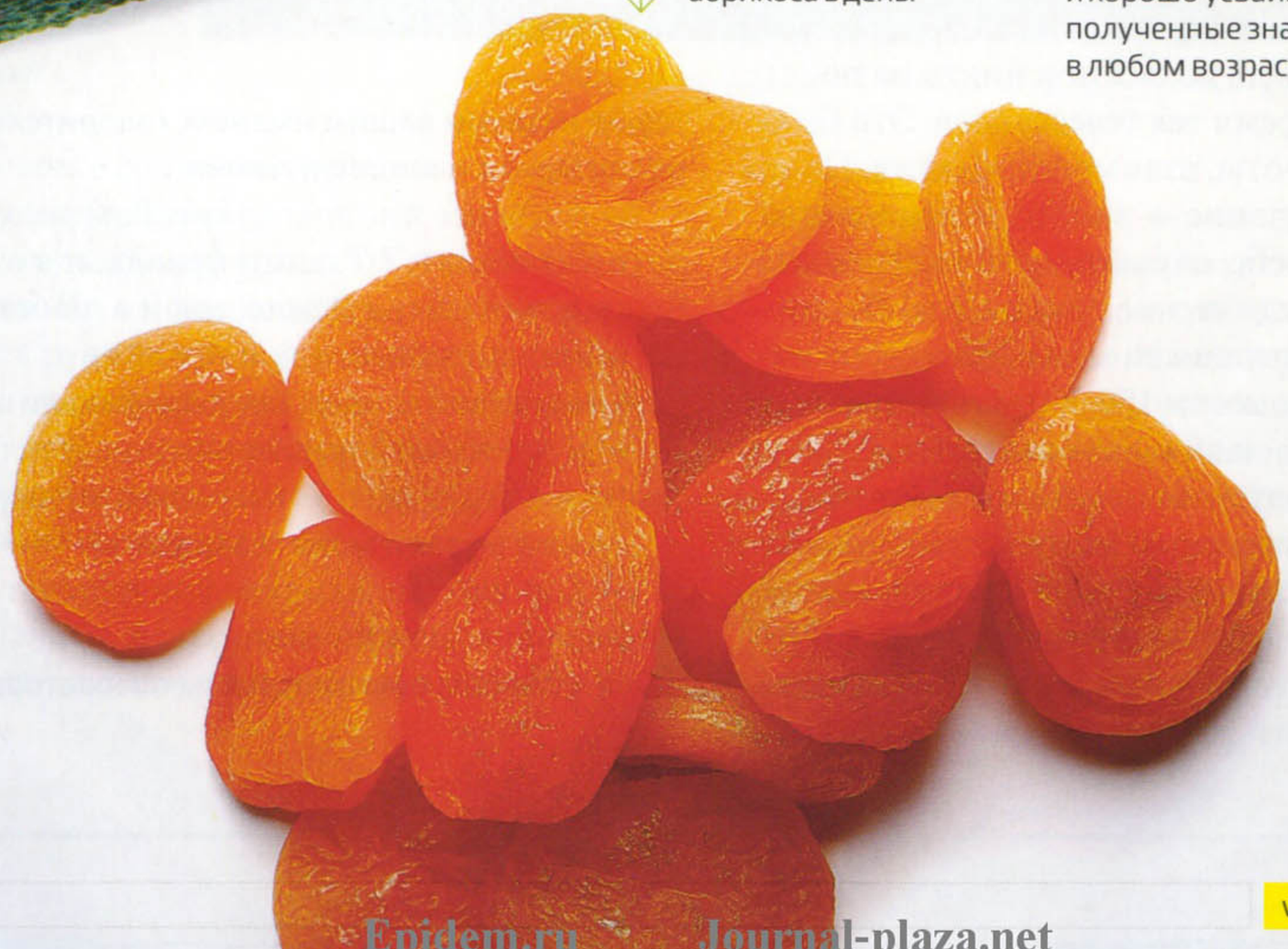
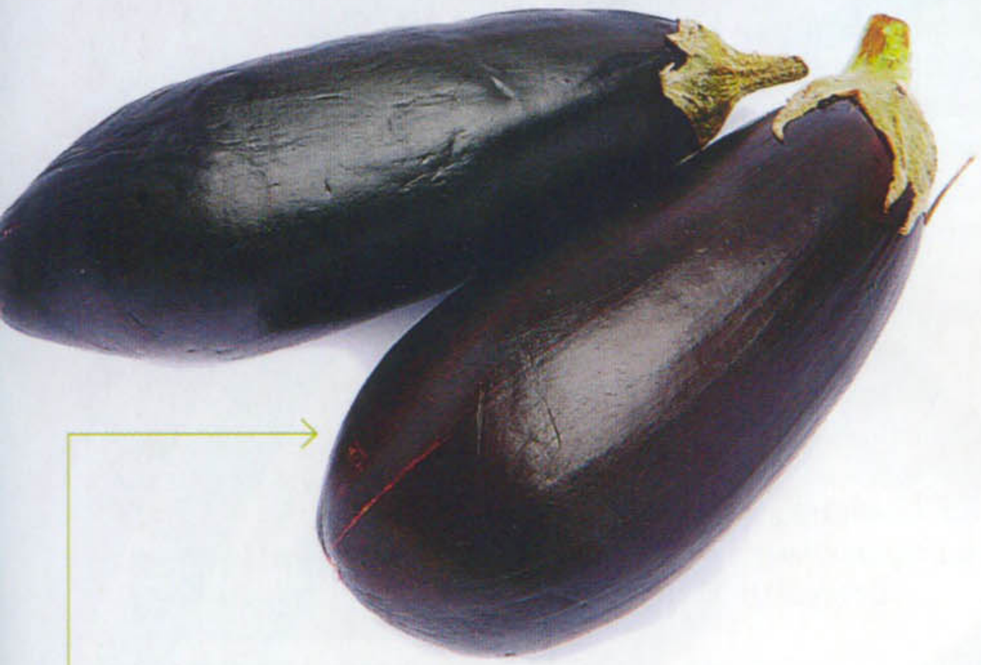


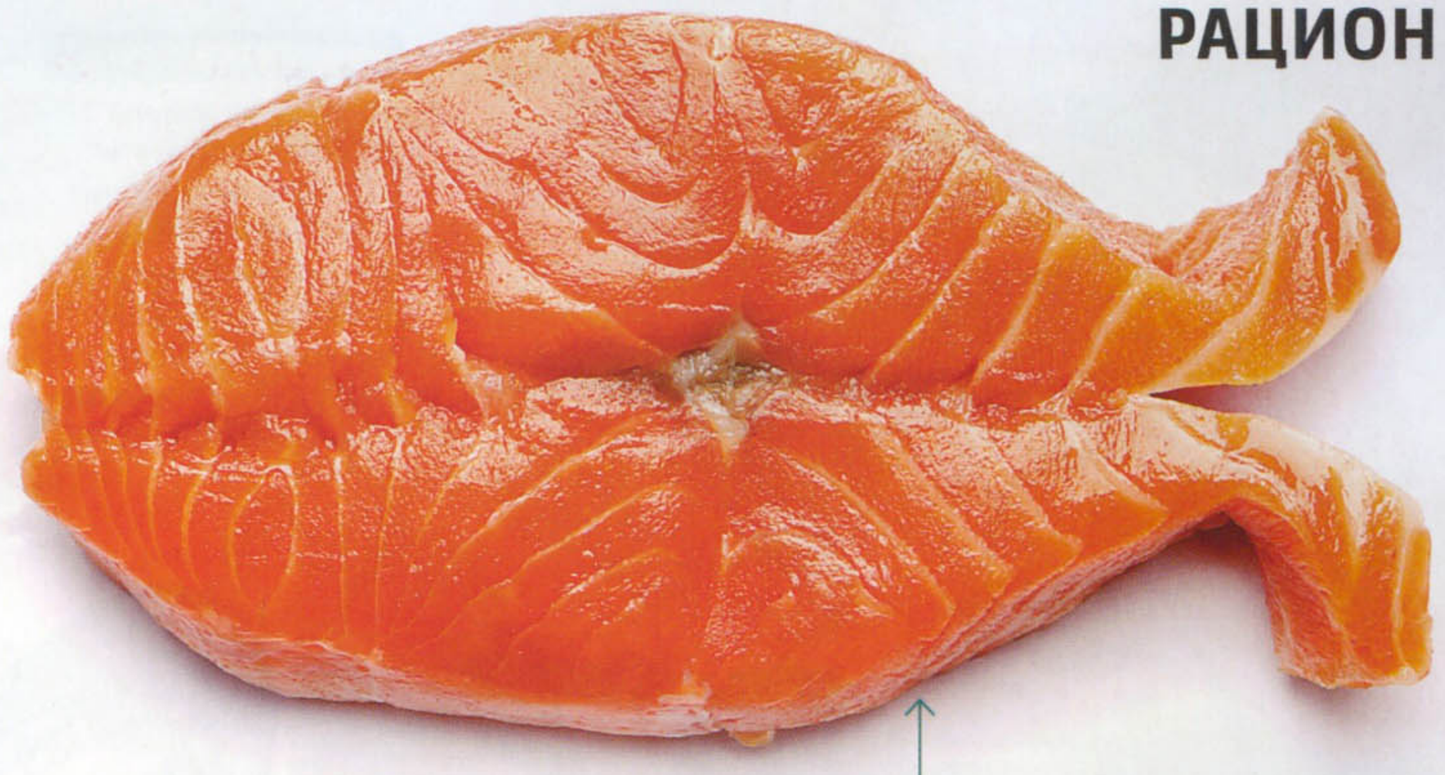
ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

Epidem.ru Journal-plaza.net



6 БАКЛАЖАНЫ

Кожура баклажана содержит антоцианин – темный пигмент и одновременно антиоксидант. Он способствует сохранению необходимого количества жира в мембранах клеток мозга, защищая их таким образом от повреждения.



7 КУРЯТИНА

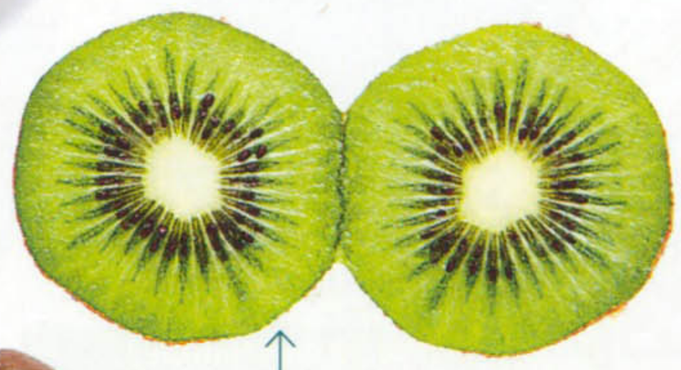
Любители закусить куриной грудкой укрепляют не только мышцы, но и мозги. Куриное мясо богато витаминами B_2, B_6 и B_{12}, которые укрепляют нервную систему, улучшают память, предотвращают депрессию и бессонницу.

8 СВЕКЛА

Корнеплод богат бетаином – веществом, способствующим улучшению настроения, самочувствия, реакции и способности концентрироваться. Желательно есть сырую свеклу, например, потереть ее в салат, сбрызнув маслом и уксусом.

9 ЛОСОСЬ

Один из лучших источников возлюбленных нами омега-3 жирных кислот, которые улучшают коммуникацию между клетками мозга. Что благотворно влияет на все без исключения функции мозга – от управления руками-ногами до решения интегральных уравнений.



10 КОФЕ

Кофеин стимулирует умственную деятельность, влияя на скорость принятия решений. Тот же кофеин укрепляет гематоэнцефалитический барьер, защищающий нервную систему от токсинов, вредных микроорганизмов и холестерина, находящихся в кровеносной системе.

11 КИВИ

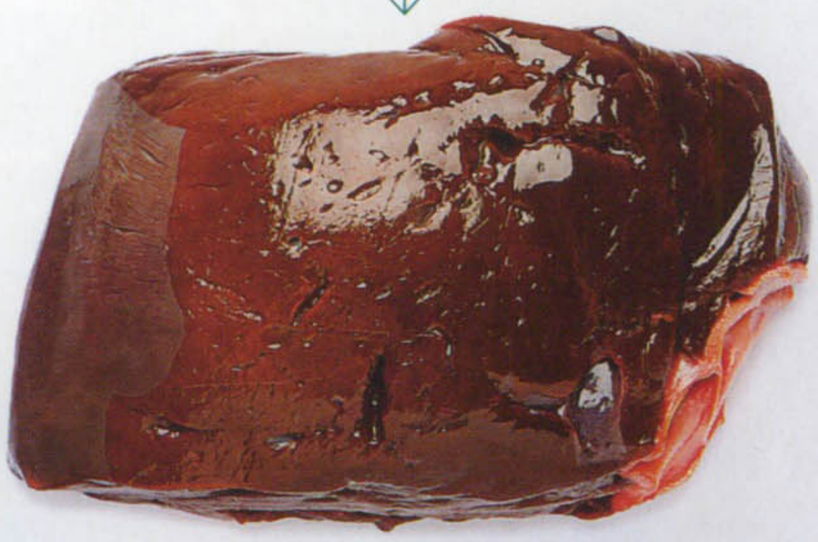
Всего один мохнатый шарик содержит дневную норму витамина С. Этот мощнейший антиоксидант защищает мозг от свободных радикалов, которые ухудшают память и негативно влияют на способность принимать решения.

12 ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК

Недостаток тиамина, известного также как витамин B_1, чреват ухудшением внимания, памяти и настроения. Избежать этих ужасов поможет зеленый горошек: свежий, мороженый или консервированный – не столь важно. Любой сгодится.

13 ТЕЛЯЧЬЯ ПЕЧЕНЬ

Продукт, богатый витаминами группы В. Об их пользе мы уже сказали, так что расскажем, как просто и вкусно приготовить печень. Потуши ее на слабом огне с фасолью, тимьяном и базиликом. Запивай сухим красным вином.



Epidem.ru Journal-plaza.net

15 КРЕВЕТКИ

Нехватка витамина D, которым богаты эти ракообразные, грозит в лучшем случае плохим настроением и нарушением когнитивной функции мозга, а в худшем – шизофренией и Альцгеймером.

16 КРАСНАЯ ФАСОЛЬ

Отличный источник белков и углеводов, нормализует уровень сахара в крови, что важно для нормальной работы мозга. Салат из овощей и отварной фасоли – неплохой перекус на полпути от обеда к ужину.

14 МИДИИ...

...и прочие моллюски богаты витамином B_{12} и цинком. Этот минерал способствует передаче нервных импульсов по всему телу, участвует в работе областей мозга, отвечающих за эмоции, память, инстинкты и сон.

17 ВИНОГРАД

И в белом, и в черном содержится эпикатехин – полифенол, усиливающий приток крови к мозгу и улучшающий память. В черном есть еще и пигмент антоцианин, памятный нам по параграфу "Баклажан".

19 МОРСКАЯ КАПУСТА

Водоросль – одна из чемпионов по содержанию йода. Недостаток этого химического элемента расшатывает нервную систему и чреват бессонницей, раздражительностью, депрессией и расстройством памяти.

18 МОРСКАЯ СОЛЬ

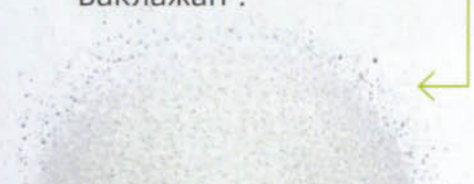
Про пользу йода читай в "Морской капусте". А здесь подчеркнем, что йод – элемент весьма нестойкий. Он быстро испаряется из продуктов и даже в пачке соли держится не больше трех месяцев с момента ее открытия.

21 ШАЛФЕЙ

Еще в 1597 году ботаник Джон Джерард написал про шалфей: "Определенно хорош для головы, укрепляет нервы и память". Не соврал – это подтверждают исследования Ньюкаслского университета. Добавляй приправу в пасту, ризотто и блюда из рыбы.

22 МОРКОВЬ

Бета-каротин замедляет процессы старения в мозге и препятствует разрушению клеток, вызываемому действием свободных радикалов, утверждают ученые Гарвардского университета. Рецепты вкусных и питательных блюд из моркови смотри в рубрике "EXTRAКухня" на стр. 74.



20 ФИСТАШКИ...

...а также миндаль и грецкие орехи. Существует легенда, что вавилонские жрецы запрещали простолюдинам есть орехи – чтобы те чересчур не умнели. Жрецы боялись не зря: орехи для мозга – как устрицы сам знаешь для чего. Все благодаря большому содержанию жирных кислот, фосфора и железа.

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

Epidem.ru Journal-plaza.net

23 ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ

А также паста из муки грубого помола, мюсли, каши с отрубями и тому подобная злаковая еда. Большая часть витаминов (в том числе витаминов группы В) содержится в оболочке и внешних слоях зерна, которые безжалостно счищаются при шлифовке для приготовления обычной муки.

24 ЙОГУРТ

Наиболее полезный и легкоусвояемый источник кальция – минерала, необходимого для нормальной работы нервной системы. В йогурте содержится и тирозин – аминокислота, участвующая в процессе выработки дофамина и норадреналина, также стимулирующих работу нервов.

25 ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ

Тут тебе и полный набор полезных жирных кислот – омега-3 и омега-6, – и витамины А и Е, и цинк – все бесценные вещества, о которых мы не раз писали.

26 АНЧОУСЫ

Диметилэтаноламин – вот за что ты должен ценить этих маленьких рыбок. Это вещество улучшает способность мозга обучаться, улучшает концентрацию и препятствует умственной усталости, утверждают немецкие ученые.

27 КЛЮКВА

Любители морса, ликуйте – клюква чрезвычайно богата антиоксидантами, минимизирующими негативные последствия инсульта на мозг. Надеемся, тебе такие ужасы не грозят, но подстраховаться никогда не мешает.

29 ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД

Какао-бобы содержат магний – микроэлемент, необходимый для нормальной работы памяти. Подчеркиваем, речь идет исключительно о горьком черном шоколаде. Конфеты, торты и суфле содержат ничтожно мало какао и слишком много масла и сахара.

30 ЯПОНСКИЙ ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

А точнее, напиток, называемый "матча" – смолотые в порошок и заваренные кипятком чайные листья (так ты не только выпиваешь настой, но и съедаешь сам чай). Впрочем, и обычный зеленый сгодится. Чай – сильный, но безвредный (если им не злоупотреблять) стимулятор нервной системы, позволяющий твоему мозгу быстрее и эффективнее решать поставленные перед ним задачи. ■

28 ОВСЯНКА

Овес считается одним из самых полезных злаков. Он стимулирует кровообращение, в том числе и в мозге. Не забываем про витамины группы В, которых в овсе, как и во всех злаках, предостаточно.

Epidem.ru Journal-plaza.net

КАК Я ВЫШЕЛ НА ГРАЖДАНКУ

ПЕРВЫЙ СЕКСУАЛЬНЫЙ ОПЫТ – ОДНО ИЗ САМЫХ ВАЖНЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ В ЖИЗНИ МУЖЧИНЫ. ГОВОРЯТ, ЭТОТ ОПЫТ ВО МНОГОМ ОПРЕДЕЛЯЕТ ДАЛЬНЕЙШУЮ СУДЬБУ. РЕДАКТОРЫ MH РЕШИЛИ ПРОВЕРИТЬ ЭТО УТВЕРЖДЕНИЕ НА СЕБЕ И ПОЛНЫМ СОСТАВОМ, КАЖДЫЙ СО СВОЕЙ ИСТОРИЕЙ, ОТПРАВИЛИСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ К СЕКСОЛОГУ.

ФОТО: МИХАИЛ ТАРАСОВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

Сказано — сделано

ИСТОРИЯ ИВАНА ГЛУШКОВА

Было мне 17 лет, и лето я проводил бесхитростно — у бабушки на даче. К классическому досугу (пиво на станции и купание в железнодорожном карьере) прилагалась компания из четырех девочек. Две из них были очень красивыми, но совсем юными, третья не брила подмышки и встречалась с бандитом на подержанной иномарке, а четвертая раньше была невысокая и толстая, а теперь стала просто невысокой. Она-то и оказывала мне явные знаки внимания. Например, засобиравшись в город, я услышал от Арины (так ее звали): "Ты же вернешься? Если вернешься — отдамся! Ха-ха-ха!" Помня о том, что в каждой шутке есть доля правды, я через несколько дней вернулся.

Мы прихватили в ларьке несколько баночек сладкого разведенного спирта "3,62 водка-клюква" и с наслаждением выпили их на пригорке возле железнодорожного депо, после чего вдруг начали жадно и неумело обниматься. Арина мои порывы пресекла, но затем почему-то повела домой.

На участке Арины был гараж, в гараже чердак, на чердаке — стол с зеркалом, пара табуреток, плакат East 17 и продавленная раскладушка. Мы выпили еще по баночке и снова начали друг друга мять.

Арина вдруг отодвинулась и сказала:

— Слушай, если ты хочешь секса — я согласна. Ты хочешь?

— Хочу, — ни секунды не раздумывая, ответил я.

Тут все приняло какой-то совершенно неромантический оборот. Арина полезла в сумку, достала презерватив, быстро и методично погасила везде свет и сказала: "Ну, давай, раздевайся". Что я и начал суетливо делать. В мозгу была лишь одна мысль — только бы она не увидела мои трусы. Не знаю, зачем я вообще их купил и уж тем более зачем надел — непомерных размеров зеленые труселя в клеточку. Раздевшись, я лег рядом с ней на раскладушку (подруга, кстати, была в трусах и лифчике) и приступил к невнятной прелюдии, руководствуясь крайне общими представлениями о том, что и как надо делать. При этом сам я, видимо, из-за волнения, **возбуждения почти не чувствовал.**

Если бы в какой-то момент Арина не дернулась, весьма ощутимо задев мой член задницей, ничего бы, пожалуй, я сделать не смог. Но девичьи ягодицы изменили ситуацию, дело пошло, и спустя пару-тройку минут я наконец-таки испытал вожделенный оргазм. Оклемавшись после которого, обнаружил у девушки на глазах слезы. "Теперь она думает, что я ее гнусно использовал", — подумал я со смесью разочарования и гордости.

"Иди домой", — сказала она мне, и я решил не спорить. **Горечь Ариниого разочарования в паршивости мужской натуры усугубилась чудовищным зрелищем моих трусов.**

По дороге домой я постепенно начал осознавать: то, что произошло, — действительно приятно, и я хочу еще. Но на следующий день, когда мы встретились с Ариной, оба почему-то делали вид, будто между нами вообще ничего не произошло. Все лето мы подружески общались. И только осенью, уже в городе, встретились пару-тройку раз с сексом. Окончательно убедившись в том, что пылких чувств ни один из нас не испытывает, мы благополучно разошлись. **Что с ней и где она сейчас — я понятия не имею.**

Комментирует врач-сексолог, психотерапевт, психиатр ЕВГЕНИЙ КУЛЬГАВЧУК

Первый секс по инициативе девушки — скорее исключение, чем правило. Обычно инициатором выступает юноша. Опыт героя вряд ли определит стереотип его дальнейшего поведения, когда мужчина будет ждать, что девушка сама проявит инициативу. Для этого требуется более длительное закрепление — месяцы, а иногда и годы общения с женщиной, которая берет на себя роль завоевательницы.

Это больше похоже на метафору, нежели на реальные переживания героя. Если бы он действительно ничего не чувствовал, возникли бы проблемы с эрекцией и эякуляцией. Просто тот момент был для героя очевидно стрессовым: завышенные ожидания плюс резкий адреналиновый выброс. Это и привело к тому, что воспоминания оказались будто бы стерты.

Классическая иллюстрация поговорки про то, что поспешишь — людей насмешишь. На мой взгляд, для первого раза герою выпало слишком много отрицательных эмоций: негативная реакция девушки плюс ощущение стыда за собственное поведение и неподобающее белье. Все это наверняка здорово ударило по его и без того низкой самооценке.

Герою повезло, что свидания "с сексом" не закончились фиаско. Юноша, не испытывая к партнерше осознанного сексуального влечения, может потерять эрекцию. Он начнет списывать подобную реакцию на половую слабость. Нередко это приводит к невротизации, и во время дальнейших сексуальных попыток он начинает "следить за своим членом", что только увеличивает шансы неудачного исхода.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Просила снять маечку

ВОСПОМИНАНИЯ АРТЕМА ЛИПАТОВА

Мое прощание с девственностью произошло довольно поздно. **Мне было 20,** и к тому моменту я уже успел отслужить в армии. Не сказать что я был совсем уж девственником. Мною давно был освоен и с успехом применен на нескольких барышнях достаточно тяжелый (а местами и вполне себе глубокий) петтинг. И как-то все не складывалось. Решающую роль сыграло то, что я, неуклюжий интеллигентный мальчик из приличной семьи, **абы с кем и абы где делать ЭТО не хотел.**

Но традиционный постармейский загул снес напрочь все морально-этические ограничения. Двухнедельная гулянка на квартире подружки Анечки не могла не закончиться ЭТИМ. В какой-то момент я оказался в разложенной кушетке вместе с Анечкиной подружкой, носившей невероятно пошлое имя Анджела. Новая знакомая хлопала глазами с молочно-белой подушки так задорно и многообещающе, что все нравственные барьеры рухнули в одночасье.

Сказать, что все было круто и атомно, я не могу. Обширные теоретические знания помогли не оскандалиться, да и фрикций было проведено куда больше двух-трех. Но восторга в глазах моей визави я не увидел. Спустя некоторое время я предпринял вторую попытку, а под утро — еще одну. Тут уж Анджела чмокнула меня, сказала, **что я молодец и солнышко, и мы с ней провалились в сон.**

Ни угрызений совести, ни посткоитального печального опустошения я не испытывал. Только здоровый, чистый и достаточно умеренный **восторг, переходящий в удовлетворение от наконец-то закрытой лакуны.**

Проснувшись, я не обнаружил рядом с собой никого. На стуле лежала записка: "Я взяла поносить твою майку с Джином Симмонсом (солист группы KISS, очень круто для 1986-го!). Анджела". И все.

Как потом выяснилось, Анджела фарцевала западными шмотками у перехода возле метро и по чуть-чуть подхалтуривала сексуальными услугами (не для наживы, а скорее из любопытства). Материальное поощрение она рассматривала как неотъемлемую часть процесса. Сдается мне, Анджела продала майку в тот же вечер за совсем неплохую для 1986 года сумму.

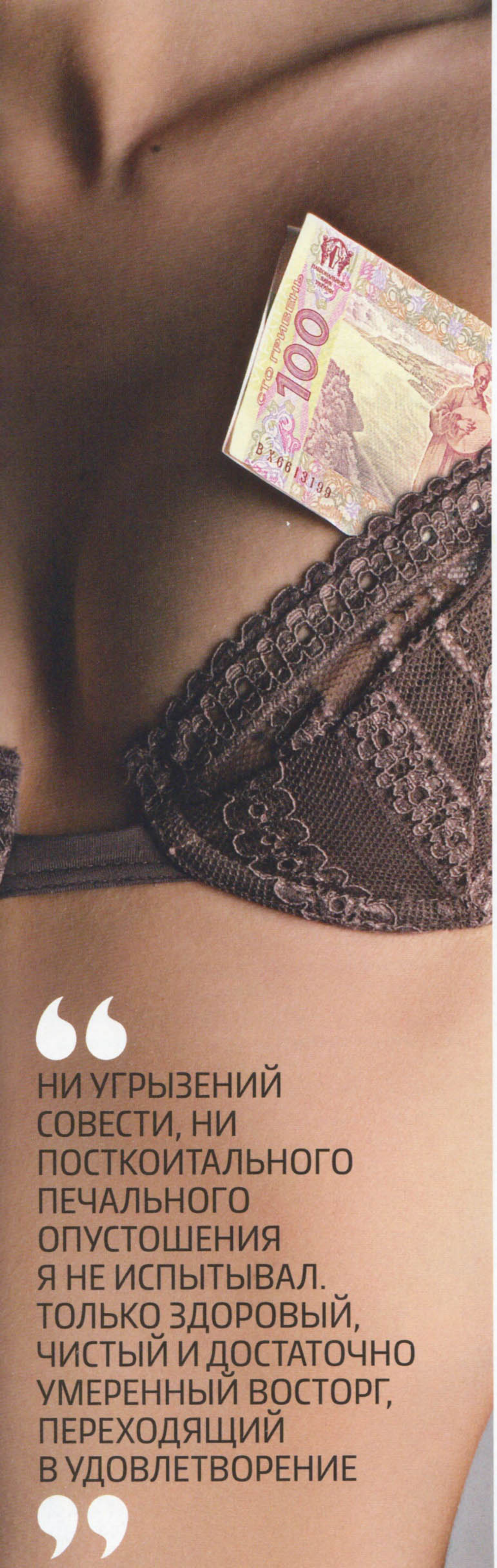
В среднем современные юноши дебютируют в возрасте 14-17 лет. И, на мой взгляд, это не есть хорошо. У "чересчур ранних" подростков выхолащивается эмоциональность, и многие остаются на таком вот ветеринарном уровне всю жизнь. Молодой человек должен созреть не только физически, но и психически, чтобы потом не было проблем в половой сфере. И это обычно происходит в 17-19.

Есть определенная зависимость между интеллектом юноши и возрастом его дебюта: дети из "хороших семей" начинают половую жизнь позже "простых ребят с окраин". Можно сказать, что излишняя образованность (в том числе и в сексуальной сфере) иногда тормозит реализацию половой функции, провоцируя возникновение синдрома тревожного ожидания сексуальной неудачи (СОСН) с последующим избегающим поведением.

После первого полового акта похвала и любое другое положительное подкрепление имеют колоссальное значение. Мужчины, которым повезло не так, как герою (то есть имела место критика, застрявшая потом в голове), в будущем могут столкнуться с сексуальными проблемами. По крайней мере, среди моих пациентов таких достаточно.

Во всех культурах первый сексуальный опыт всегда имел сакральный смысл: он ритуализировался, возвеличивался и служил доказательством взрослости. Любой юноша, лишившийся девственности, как бы подсознательно говорит себе: "Теперь я способен делать себе подобных — значит, я уж точно не ребенок". Собственно, поэтому первый сексуальный контакт имеет такое значение для мужчины.

Epidem.ru Journal-plaza.net



На закате солнца

Подвиг Арсения Виноградова

Я пережил первый раз не одну сотню раз, прежде чем он случился.

Отпечатанные подвальным способом на газетной бумаге книжечки с описаниями позиций, почти бессловесные и неожиданно многословные фильмы разной степени красоты и дикости — все убеждало, что рано или поздно это случится и со мной. И с кем-то еще, конечно. Хотя случилось это скорее поздно, чем рано. Мне тогда было 20 лет. "Кем-то еще" стала девушка, с которой меня связывал период бестолковых ухаживаний. С ней я некогда общался и гулял по окрестным паркам. Ей же писал (скорее для себя) письма на бумаге. Ее же посещал на даче (однако она в то время, по ее словам, "еще не была готова", а я не настаивал). Потом общение наше почти иссякло, она вместе с младшим братом уехала жить отдельно от родителей в пригород (где, как выяснилось позже, кто-то успел ее "подготовить"). И вот звонок: "Привет, пишу реферат. Не мог бы ты помочь?" Между нами черт-те сколько километров, но я, разумеется, поехал.

Кажется, я, как грамотный джентльмен, приволок полусладкого "Советского". До реферата дело, конечно, не дошло. Мы пили игристое, потом его же на брудершафт, целовались на кухне, а потом в комнате на диване, и **довольно скоро совершили мой первый в жизни полноценный и настоящий половой акт.**

Хотя полноценным его вряд ли назовешь: если средняя продолжительность человеческого соития 11 минут, то наше (если не засчитывать минуты, потраченные на предисловие) **оказалось раз в пять короче.**

Что, конечно, было на руку ее брату, который к тому моменту уже минут пять стучался в интимно запертую входную дверь. Босиком, с презервативом в кулаке я ушел в ванную и очень удивился тому, что вот **бывает же специальный теплый пол**, на котором очень приятно стоять.

На лице ее я не заметил ни тени разочарования или снисхождения. Поздоровался с пущенным в квартиру младшим родственником, собрался и поехал домой, время от времени констатируя в голове факт случившегося. Вскоре после этого я приезжал к ней еще раз, но потом наш роман сошел на нет.

> НИ УГРЫЗЕНИЙ СОВЕСТИ, НИ ПОСТКОИТАЛЬНОГО ПЕЧАЛЬНОГО ОПУСТОШЕНИЯ Я НЕ ИСПЫТЫВАЛ. ТОЛЬКО ЗДОРОВЫЙ, ЧИСТЫЙ И ДОСТАТОЧНО УМЕРЕННЫЙ ВОСТОРГ, ПЕРЕХОДЯЩИЙ В УДОВЛЕТВОРЕНИЕ

Мастурбация в подростковом возрасте полезна. Тренировка юношеского воображения дает более качественную сексуальную жизнь в будущем. Если молодой человек способен возбуждаться и предвкушать приятные ощущения при отсутствии партнерши, гамма его эмоций в постели с женщиной будет на порядок ярче. Кстати, генерирование эротических образов и ситуаций в зрелом возрасте работает по тому же механизму и дает точно такой же результат.

Из всех описанных, этот вариант наиболее гармоничен. Главное, что это был, по сути, роман. Не слишком серьезный и продолжительный, но и платоническая, и эротическая составляющие присутствовали. Герой ухаживал, предвкушал, а случившийся половой акт был лишен спешки. Залог успешности в том, что ситуация больше похожа на отношения взрослых, чем подростков.

Герой излишне строг к себе. Если мужчина физически здоров и не прилагает дополнительных усилий, чтобы отсрочить эякуляцию, а партнерша желанна, среднее время фрикций составляет 2 минуты 2 секунды.

История нравится мне все больше. Парень явно испытывал оптимальный уровень стресса, что позволило ему обращать внимание на позитивные мелочи. Волнение во время первого коитуса должно переживаться как приятное, а не быть адреналиновым ударом, благодаря которому включается биологическая реакция "бей или беги". Единственный способ избежать стресса – не подталкивать отношения к сексу, а эмоционально углублять их: переживать все стадии, от платонической до эротической. Только так мужчина наверняка сможет совладать с собой и не удариться в панику.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Дальше было стыдно

Откровения Кирилла Вишнепольского

Моя половая карьера начиналась сексом втроем. Хотя и сексом это можно назвать с большой натяжкой — всего лишь кровавая драма.

В 10-м классе, когда терпеть не было уж мочи, я подкатил к однокласснице Тане. Не самой красивой, но явно готовой на многое. Кавалерийский наскок удался, и вот я уже веду ее к себе домой. Родители на работе, у меня есть часа четыре. Дагестанский коньяк из папиного бара ослабил нервную дрожь.

Вот мы в родительской спальне. Танина синяя форменная тужурка, дешевый лифчик, розовые пятнышки сосков. Проникновение. Сейчас, сейчас… Но тут на лестничной клетке раздались тяжелые шаги, распахнулась входная дверь. Полковник внутренних войск Александр Михайлович Вишнепольский, в шинели и при фуражке с высокой тульей, строевым шагом вошел в спальню. Застыл на подступах к кровати. Выразительно пошевелил усами. Сказал: "Ага", развернулся и столь же четко отмаршировал прочь из квартиры.

Визит родителей — пожалуй, наихудший вариант, поскольку на застуканного подростка будет давить еще и эмоциональная значимость фигуры родственника, страх осуждения. А последующее напоминание о случившемся (даже в ироничном ключе) только усугубит состояние юноши.

Секс прервался, так толком и не начавшись. Таня, визжа и захлебываясь слезами, изложила свою версию произошедшего: мой строгий отец лично отсматривает девушек сына, чтобы контролировать процесс. У меня никаких версий не было. **Только ядерная смесь ужаса, стыда и досады.**

Вытолкав истеричку за дверь, я с тоской принялся ждать вечера. Впрочем, никаких разборок не случилось. Отец кратко объяснил: забыл дома какую-то бумагу, от штаба идти минут семь — кто ж знал. Это потом, подвыпив, папаша хитро улыбался мне и подмигивал, от чего делалось противно.

В случае если бы герою удалось реабилитироваться, последствия первого "промаха" были бы минимальными. Чем больше мужчина фиксируется на своем состоянии и эмоционально нагнетает обстановку, тем с большей вероятностью испытывает проблемы с эрекцией.

Уже после первого курса университета я попробовал повторить опыт с посудомойкой детского летнего лагеря, где сам служил плавруком, — **и не смог.**

В течение июля-августа мы предприняли, наверное, с десяток попыток грехопадения, но мой нефритовый стержень спал невинным сном.

Дальше было стыдно. Еще полтора года я исправно соблазнял телочек из нашего общежития, приводил в свою комнату и… извиняясь, натягивал трусы.

Очень правильная тактика: женщина снимает ответственность с невротизированного мужчины, за счет чего он отпускает ситуацию и перестает подавлять свое либидо страхом.

Только в начале третьего курса **соседка с восьмого этажа общаги решила эту проблему.** Энергичная, замужняя, взрослая — она увела меня с какой-то вечеринки к себе, разложила на кровати и не дала даже пальцем пошевелить.

Наш тайный роман продолжался еще три года, так я был потрясен произошедшим. А теперь у меня все хорошо. **Но интерес к женщинам постарше сохранил на всю жизнь.**

Образ закрепился в его психике и вызывал ощущение спокойствия и уверенности. В ряде случаев запомнившийся опыт определяет стереотип поведения мужчины в будущем.

МОДЕЛИ: ЕКАТЕРИНА СМОЛЬНИКОВА, ДАША АЛЕКСАНДРОВА

www.menshealth.com.ua МН

Epidem.ru Journal-plaza.net

10 лет тому назад

Исповедь Алексея Цыганова

25 мая 1999 года, **последний звонок.** Мой 11 "В" выбрал для празднования этого дела укромную полянку на берегу пруда. Бойфренд одноклассницы Жени прибыл туда заранее на своей тонированной девятке с полным багажником алкоголя и закусок, дровами и бодрой умцой в магнитоле. Пили водку, запивали пивом и вином, закусывали подгоревшими сардельками, снимая их зубами прямо с шампуров. Праздник! Мальчики кричали: "Ура!", "Наливай!" и "Еще по одной!" Девочки аккомпанировали: "Ой, ну я сейчас расплачусь!" и "Дайте я вас поцелую!" Пока внезапно не кончилась водка.

Сейчас уже трудно сказать, почему так случилось, но за догонкой я абсолютно точно вызвался сам. В общем, едем: за рулем хозяин машины, рядом Женя, а на заднем сиденье мы — я и одноклассница Настя. Как и почему там оказалась именно она, не знаю до сих пор. Но тогда я просто порадовался. Настя девочкой была хорошей во всех отношениях. Математику любила списывать у меня. Грудь опять же на четверку. В смысле D. Да и вообще, ехать нужно было далеко, дорога была хреновой, а сидеть на чьих-то пиджаках и галстуках было неудобно...

Больше, правда, не помню ничего. Точнее, дальше память выдает лишь набор картинок, совершенно не объясняя, как же так вышло. Картинки, правда, интересные:
— мы с Настей целуемся;
— я в магазине покупаю водку;
— мы с Настей опять целуемся;
— Настя лезет мне в штаны рукой;
— я расстегиваю Настин бюстгальтер;
— я ощупываю Настину грудь;
— я продолжаю ощупывать Настину грудь, но мы уже лежим на заднем сиденье, я сверху;
— я целую Настину грудь, не прекращая ее же ощупывать;
— задняя дверь машины открывается и Настина голова, до того момента покоившаяся на подлокотнике, вываливается за борт. Я за волосы втягиваю ее обратно, отметив про себя, что машина, слава богу, уже никуда не едет;
— Настя с придыханием шепчет мне в ухо: "Войди в меня";
— передняя дверь машины открывается, я вижу Женино лицо, лицо говорит "ой" и исчезает;
— открывается задняя дверь и в мою голую задницу летит шкурка от банана.

Потом темнота. Помню только чьи-то крики: "Ого, смотрите все!", "А кто там, кто там, кто там?", **"Бараны вы. Закройте дверь! В окно и так все видно".**

А дальше опять начинаются картинки:
— я стою перед машиной и смущенно объясняю перепуганным Настиным подругам, что вовсе не хотел кончать в нее;
— я стою с другой стороны машины и смущенно объясняю разгневанным одноклассникам, что вовсе не хотел кончать на их пиджаки;
— Настя провожает меня до дома. Мы прощаемся поцелуем в щечку. **Больше у нас ничего не было.**

День окончания школы многими воспринимается как рубежный момент в вопросе лишения девственности. Герой чувствовал, что он вступает в новую, взрослую жизнь. Это и послужило толчком к тому, что "хороший" мальчик начал вести себя более активно и раскованно. На даты в основном ориентируются подростки с низкой самооценкой, такому парню принципиально окончить школу "не девственником".

В разумных пределах алкоголь помогает снять избыточное напряжение. Но для подростка "разумный предел" — это 100 г крепких напитков. Важно не перебрать. Вероятность "алкогольного старта", после которого ничего не помнишь, напрямую зависит от уровня интеллектуального развития. Чем ниже IQ, тем больше алкоголя.

Случай, мягко говоря, нетипичный: не каждый подросток лишается девственности при большом скоплении народа. Но тот факт, что помехи в виде глумления одноклассников, окриков и т. д. не помешали герою довести дело до логического завершения, говорит о сильном либидо. Хотя в будущем это может отразиться на склонности юноши заниматься любовью в опасных местах, с возможностью быть застигнутыми.

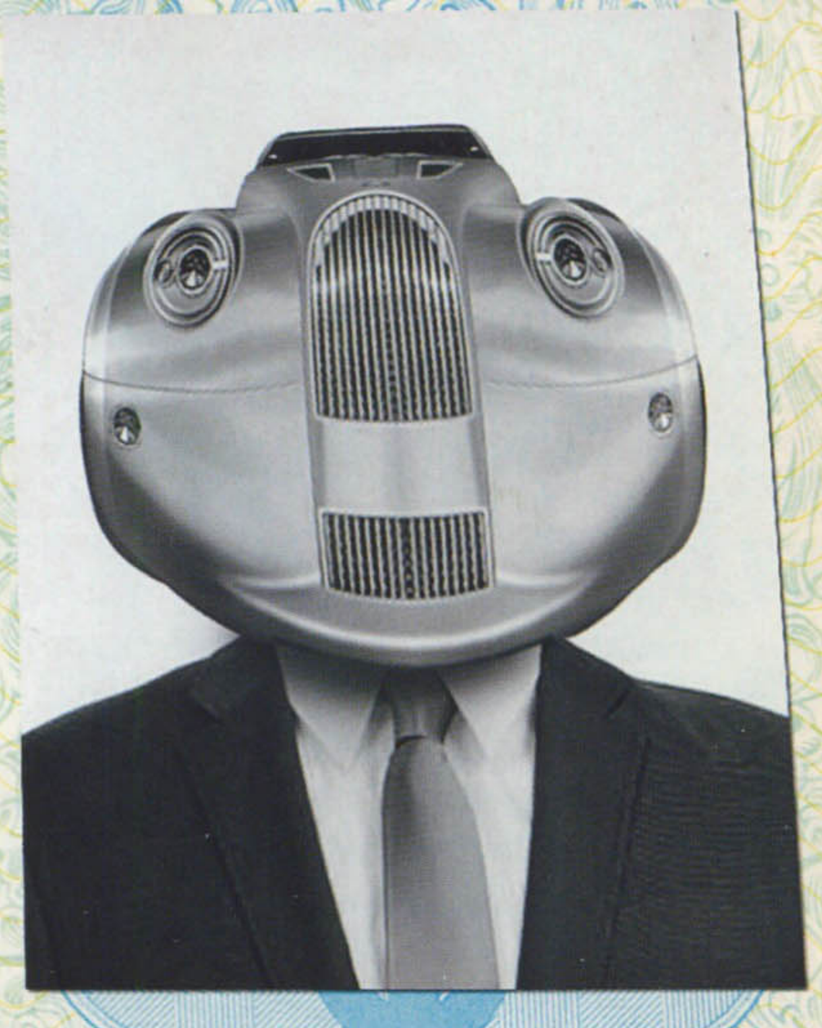
Еще 40 лет назад отношения с первой женщиной могли завершиться браком. Сегодня таких историй — единицы. Сейчас мужчины стараются вести максимально насыщенную сексуальную жизнь до свадьбы. С точки зрения качества половой жизни — это правильно. Идет процесс набора опыта. Опыт должен быть достаточным для каждого конкретного человека, чтобы он воспринимал супружескую моногамию спокойно, а не как жертву.

ПОСЛЕСЛОВИЕ ЕВГЕНИЯ КУЛЬГАВЧУКА:

Вопрос потери девственности для мальчика — это почти всегда проблема, стоящая крайне остро. Начиная с "как побороть свой страх" до "где всем этим заняться". И как бы тщательно родители ни занимались половым воспитанием своего ребенка, этот рубеж он должен преодолеть самостоятельно. Не стоит заказывать мальчику к 16-летию проститутку или водить в гости к "доброй знакомой". Другой вопрос, что юноша, получивший достаточное количество информации, переживет первый сексуальный опыт успешно, то есть без психотравмы и невротизации. Родители с помощью бесед и нужной литературы должны помочь юноше справиться с неуверенностью в себе, положительно повлиять на его самооценку. Технические детали секса не столь важны.

Однако при всей важности первого коитуса нельзя сказать, что он предопределяет последующую жизнь мужчины, его сексуальные предпочтения. Дебют имеет значение, но отнюдь не решающее. Какие бы то ни было выводы мужчина будет делать только после достаточного сбора материала, то есть наличия опыта. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net



Тарасюк
Прізвище
Капот
Ім'я
Карданович
по батькові
18 квітня 1975
Дата народження
м. Київ
Місце народження

Підпис власника поспорта

ТВОЙ ПОРТРЕТ МАСЛОМ И БЕНЗИНОМ

ЧТО ГОВОРИТ ПРО ТЕБЯ ЖЕНА, ЛЮБОВНИЦА ИЛИ ТЕЩА, ТЫ МОЖЕШЬ УЗНАТЬ И САМ, А ВОТ КАКУЮ ИНФОРМАЦИЮ ВЫДАЕТ О ТЕБЕ ТВОЯ МАШИНА – БОЛЬШОЙ ВОПРОС. ОТВЕТИТЬ НА НЕГО НАМ ПОМОГЛА ВРАЧ-ПСИХИАТР НАТАЛЬЯ РУДНЕВА.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

Машина перестала быть только средством передвижения в тот момент, когда на рынке стало больше одной модели. Как только человек получил альтернативу, в дело покупки вмешались его чувства, характер и привычки. Конечно, служебные авто не в счет, но те, что были куплены исключительно по прихоти хозяев, а не под давлением обстоятельств, могут многое о них поведать.

Размер

Все в курсе, что в народе говорят о комплексах владельцев больших джипов. Так вот — это не так, ну или как минимум не всегда так.

Если воспринимать автомобиль как самый верхний слой одежды, то он дает нам уникальную возможность выбирать размер не по росту. Не удивительно, что те, кто всю жизнь носил S, мечтая об XL, иногда компенсируют свои скромные габариты огромными железными доспехами. "Часто владельцы больших джипов — коренастые и плотные мужчины маленького роста", — подтверждает Руднева.

Счастливое исключение — когда большой джип куплен "по размеру". Например, боксер Валуев не раз говорил, что ездит на Land Cruiser, так как в других машинах боится повторить судьбу Винни-Пуха, пришедшего в гости к Кролику.

С маленькими машинами все еще сложнее. Они, если не говорить о спортивных вариантах, как правило, выдают практичных и расчетливых людей, покупающих технику по принципу "а мне больше и не надо". Чаще всего это молодые люди, которые ценят возможность запарковаться где угодно и считают деньги на бензин.

Что же до размеров гениталий, то тут связь и вовсе неочевидна. Выбор такой машины мало связан с комплексами в постели. О половых возможностях владельца (или владелицы) такого авто говорит совсем другое. А именно...

Стиль вождения

Один из немногих правдивых стереотипов про секс и машины звучит так: "как на дороге, так и в постели". Поэтому, если твоя скромная коллега азартно перестраивается из ряда в ряд и раскручивает мотор до красной зоны, знай — в сексе она тоже выжмет из попавшего под нее товарища все. Точно так же ты имеешь полное право многозначительно ухмыльнуться, увидев, как шеф только с третьего раза попадает на парковке в свободную щель: да, да — скорее всего, в делах любовных он тоже не ас.

Вождение, как и любое другое действие, во многом определяется гормональным фоном (иначе говоря — темпераментом). О том, каков человек в сексе, можно судить не только по его поведению за рулем, но и по тому, как он танцует, плавает, играет в футбол.

Кстати, по отношению человека к ремню безопасности можно понять, насколько он склонен к незащищенному сексу со случайными знакомыми. Если ремень он накинет только перед постом ГАИ, то и презерватив наденет лишь в случае, если на этом будет настаивать партнерша.

А вот потребность постоянно соревноваться со всеми на дороге — признак определенных проблем. Желание обогнать все, что движется, а что не движется — толкнуть и тоже обогнать свидетельствует о потребности в лидерстве, которая вне машины остается нереализованной. Каждая попытка первым сорваться со светофора или догнать промчавшийся мимо джип — не что иное, как компенсация каких-то неудовлетворенных амбиций.

ТВОЯ МАШИНА — СУЩЕСТВО ОДУШЕВЛЕННОЕ?

ДА	79%
НЕТ	20%
КАК-ТО НЕ ЗАДУМЫВАЛСЯ	1%

Источник: опрос на сайте журнала "За рулем", 4097 голосов

Манера эксплуатации

Не говорит ни о чем хорошем и привычка "менять машины, как перчатки". Человек, который, купив один автомобиль, через месяц его продает и покупает другой, параллельно мечтая о третьем, — далеко не властелин Земли. Скорее всего, он не может разобраться даже в своем внутреннем мире, что уж говорить о захвате мира внешнего. "Такое чувство нестабильности однозначно свидетельствует о том, что у человека что-то не так в жизни, — говорит Руднева. — Он не знает, что ищет". Лучшее, что можно посоветовать в такой ситуации, — записываться не на очередной тест-драйв, а на прием к психоаналитику.

О том, что не все спокойно в твоем королевстве, свидетельствует и чрезмерная "крутость" тюнинга машины. Ты же не думаешь, что, одевшись в костюм Бэтмена, поднимешь свой статус? Вот и автомобиль, оформленный в стиле "человека-летучей мыши", с кучей спойлеров и водосточной трубой вместо выхлопа так же говорит о твоей мужественности, как лосины супермена. Ну а обилие символики с сексуальным подтекстом на машине даже не говорит, а кричит о том, что внутри сидит человек, которого не устраивает собственная половая жизнь.

Посадка за рулем

Посадка — это поза, к которой водитель по той или иной причине стремится. Если причина эта не острая невралгия или спазм в двенадцатиперстной кишке, положение за рулем говорит о твоем психологическом состоянии правду и ничего кроме правды.

Сидишь ровно — любишь порядок во всем. Полулежишь — ты склонен к лени и ценишь свой комфорт настолько, что иногда тебе проще упустить выгоду, чем оторвать известную точку от любимого дивана. Горбишься — демонстрируешь свою неуверенность. Сутулая спина, сведенные плечи и выдвинутая вперед голова характеризуют так называемую пассивно-оборонительную позу. Обычно человек принимает ее в ответ на какой-то нега-

Epidem.ru Journal-plaza.net

тив, но если эта поза стала основной за рулем — дело плохо.

Такое положение тела настраивает на плохие эмоции и ведет к неврозу, кроме того, оно вредно и с точки зрения опорно-двигательного аппарата. Несколько часов в день, проведенные в таком положении, приведут к болям в спине и другим малоприятным последствиям, таким как учащенное сердцебиение, головные боли и головокружение.

Но есть и хорошая новость — положение тела может улучшать настроение. Еще старик Дарвин писал: "Определенные движения и позы (иногда в значительной степени) способны вызывать соответствующие эмоции". Приняв более свободную позицию, ты поможешь себе расслабиться и снять стресс.

Расслабленная поза, кроме прочего, меньше подходит для раздраженных реакций на действия нерадивых соседей по потоку. Спокойный человек точнее следует главному закону "дай дорогу дураку" и менее склонен вести себя как тот, кому эту дорогу должны давать.

Комплектация

Большое количество металла и хрома в салоне — возможно, свидетельство, что в крови у хозяина бурлит тестостерон. О том же говорит и рубленая, грубая форма железного коня. Так, компания Mercedes в описании целевой аудитории G-класса указывает, что для покупателей этих машин одной из основных черт является их "подчеркнутая брутальность, которая, по мнению владельцев этих машин, выражает их собственную индивидуальность".

При этом женщины склонны более мужественным считать владельца машины с "кожано-деревянным" салоном.

В глазах женщин автомобиль настоящего мужчины — что-то вроде классического костюма: цвет из палитры вечернего гардероба Джеймса Бонда, салон — подобранная в тон к краске кожа, руль и рычаг коробки передач — натуральное дерево. Тут дело не только во внешнем виде, но и в запахе. Аромат натуральной кожи действует на женщин на подсознательном уровне. Возможно, такой "мир кожи и меха" будит в них генетические воспоминания о самцах, добывавших шкуры саблезубых белок, или наводит на мысли о будущих шубах и сапогах, которые им подарят.

Кстати, любопытная вещь — кожа и замша в психологическом плане говорят о разных натурах. Любитель замши и алькантары, по мнению Натальи Рудневой, натура более чувственная. Выбирая тактильно более нежный и приятный материал, человек подсознательно показывает, что для него не только осязательные, но и другие ощущения очень важны. Кожа — выбор человека, уделяющего повышенное внимание внешней стороне дела и готового принести определенный комфорт в жертву красоте.

РАЗГОВАРИВАЕШЬ ЛИ ТЫ СО СВОИМ АВТОМОБИЛЕМ?

ДА. Здороваюсь, прощаюсь и хвалю 72%

ДА. Ругаю, когда не заводится или ломается 17%

НЕТ. Какой смысл разговаривать с куском железа? 11%

Источник: опрос на сайте журнала "За рулем", 4874 голоса

Epidem.ru Journal-plaza.net

Следующий принципиальный момент — механика или автомат? За механику выступают консерваторы, которые ценят возможность оказывать прямое влияние на максимальное число процессов. Им нужны четкость и контроль. "Автоматчики" же, как правило, более лояльны, и для них важнее новаторство, чем возможность держать руку на пульсе машины.

Цвет кузова

Цветовые сигналы очень сильны и четко делят людей на разные группы. Владелец черной машины и за деньги не пересядет на такую же модель желтого цвета, даже если та будет новее. Точно так же яркая личность с удовольствием выложит несколько тысяч долларов, чтобы придать серому седану уникальный колор.

Черный, серый и темно-синий цвета выдают консерваторов (или тех, для кого цвет автомобиля не был главным критерием при выборе). Белый — цвет педантов, которые очень любят порядок и чистоту. Причем люди, выбирающие белые машины, обычно чувствуют себя моложе своих лет, а еще от них можно ожидать большей изысканности в сексе. В любовных делах, как и во всех остальных своих проявлениях, они стремятся к идеалу и нередко бывают близки к нему.

Любители же броских цветов не только обладают выраженной индивидуальностью, но и всячески хотят обратить на себя внимание. Яркие машины любят страстные, увлекающиеся люди — а также молодежь.

Приметы и верования

Интересна ситуация, когда человек делает автомобиль другом и чуть ли не членом семьи. Многие считают своим долгом дать этой груде железа имя, определить ее пол и вести с ней потом задушевные беседы. Тому есть два объяснения.

Либо человеку не хватает в реальном мире объектов, которым бы он мог отдавать свою заботу и любовь (такого спасет даже покупка собаки). Либо (что чаще) человек не вполне уверен в своих силах противостоять природе и, по примеру далеких предков, пытается договориться с отдельными могущественными предметами, правящими миром. А то и переложить на них ответственность за свою жизнь.

Анимизм, одушевление предметов и природных явлений, — древнейшая форма религии, но с развитием цивилизации она никуда не делась. Люди по-прежнему толкуют сновидения и кидают монетки на счастье.

И, кстати, никогда не говори при автомобиле, что собираешься его продать. Опытные люди свидетельствуют: машина тут же сломается или необъяснимым образом влезет в аварию. ■

КАКОЙ ТЕМПЕРАМЕНТ У ТВОЕГО АВТО?

ФЛЕГМАТИК: спокойный, реагирует адекватно, правда, слегка подтормаживает 41%

САНГВИНИК: быстрый, маневренный 36%

ХОЛЕРИК: взрывной, неуравновешенный 6%

МЕЛАНХОЛИК: реакции плохие, чуть что – норовит сломаться 3%

Моя машина – предмет неодушевленный, у нее не может быть темперамента..... 12%

Источник: опрос на сайте журнала "За рулем", 3873 голоса

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВСЕМ АВЕ, ПАЦАНЫ!

РАНО УТРОМ 21 НОЯБРЯ 2008 Г. СПЕЦКОР МН КИРИЛЛ ОРЕШКИН ОБЛАЧИЛСЯ В ДОСПЕХИ РИМСКОГО ВОИНА И УШЕЛ В ЛЕСА, ЧТОБЫ СРАЖАТЬСЯ ТАМ С ВРАГАМИ ДЕРЕВЯННЫМ МЕЧОМ. МЫ УЖЕ ХОТЕЛИ ВЫСЛАТЬ ПО ЕГО СЛЕДАМ МЕДИКО-ПОИСКОВУЮ БРИГАДУ, НО РОЛЕВАЯ ИГРА ЗАКОНЧИЛАСЬ РАНЬШЕ И ОРЕШКИН ВЕРНУЛСЯ САМ – С ЭТИМ РЕПОРТАЖЕМ В КАЧЕСТВЕ ОБЪЯСНИТЕЛЬНОЙ.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Мы идем к этому трекляному лагерю уже второй день. Тяжелые доспехи не дают продвигаться слишком быстро. А каково в них спать! Но делать нечего: в этих краях обитают разбойники.

Итак, я участвую в полевке. Ее сюжет довольно прост: две центурии римских легионеров отправляются в поход, чтобы атаковать и захватить деревню варваров. Однако мой персонаж — жулик и вор Агриппа — не вояка. В армию он проник обманом для того, чтобы отыскать служащего здесь прохвоста Тиберия. Богатый купец нанял Агриппу, чтобы найти Золотой кубок Истины, а Тиберий знает, где спрятан этот магический артефакт. Хорошая роль. Я несколько месяцев ее сочинял: согласовывал с мастерами детали, выдумывал повадки персонажа. Все мечтал о том, как отыщу информатора в лагере легионеров, о чем буду с ним говорить… Вот только создатели игры спутали карты: от места общего сбора до лагеря наш отряд не поедет на автобусе, как все, а пойдет пешком. Мы, мол, отстали от своей манипулы и теперь стараемся ее догнать.

Всего "отставших" шестеро. Я, один из мастеров (он молча идет чуть поодаль от нас: мы не должны его замечать, а ему не следует вмешиваться в игру), двое моих друзей — Сергей и Толик — и еще пара ребят. Что у них за роли, я точно не знаю. Их персонажи говорят, что служат Риму, что с рождения мечтали быть в армии. Я поддакиваю: "Сам такой". И добавляю, что мой отец погиб от варварского топора, а я мечтаю отомстить этим грязным животным. Хотя на самом деле мечтаю я только о женщинах и вине. Точнее, о них мечтает мой герой Агриппа. Лично я — Кирилл Орешкин — хочу сейчас лишь одного: дойти до лагеря и, если там есть речка, искупаться.

Мы развязываем мешки, достаем фляги с вином. Толик, плотно вошедший в образ Маркуса, заводит разговор о мифической семье этого легионера. На игре считается дурным тоном говорить про реальную жизнь. Да и надо ли у костра, жаря на вертеле курицу, вспоминать о работе, футбольных матчах и кризисе?

На игре многое происходит понарошку. У тебя спальный мешок вместо грубой шкуры зверя. Алюминиевая тарелка вместо свинцовой. Вилка и ложка — складные, а соль — в пластиковом яйце от "киндер-сюрприза". Но все это — набор условностей, которые принято не замечать.

*****

— Пора идти, — командует Август, — и так задерживаемся. Ты же хочешь отомстить варварам, Агриппа?

— Да, да… Очень хочу, — отвечаю вяло. — Давай, веди.

Август единственный из нас знает дорогу к лагерю. Но я ему не верю, не похож он на легионера: хитро смотрит, суетится и постоянно оглядывается. За таким нужен глаз да глаз.

В не игры этот подозрительный Август — мой хороший приятель Сергей. Я с ним играю уже в пятый раз: он свое дело хорошо знает. Так что пусть ведет, тем более что кроме него и плетущегося в хвосте мастера никто и в самом деле не знает, куда идти. Надо сказать, на такой игре я впервые. Обычно все начинается на какой-нибудь большой поляне, где уже стоят декорации и раскачиваются на ветру шатры. И если отряд уходит из лагеря, то максимум до вечера — разведать местность. Но два дня подряд просто идти…

С другой стороны, и торопиться вроде некуда: игра рассчитана на целую неделю — рекордсмен по продолжительности. Обычно выезжаем на

СПРАВКА МН

Ролевая игра (англ. role-playing game, RPG) есть драматическое действо, в котором актер и зритель — одно лицо. У игры имеется общий сюжет, по которому игрокам нужно, например, захватить вражеский лагерь, победить армию противника и т.п. При этом у каждого персонажа есть своя уникальная линия, определяющая мотивацию и поведение героя. Основная классификация подразумевает деление ролевых игр по месту проведения на онлайновые, домашние (в том числе и настольные), уличные и т.д.

СЛОВАРЬ ЧЕЛОВЕКА ИГРАЮЩЕГО

- **Полевка** — ролевая игра за городом. Классическая полевка — смесь театра с турпоходом: длится несколько дней и требует особой подготовки.
- **Мастера** — разработчики игры, которые придумывают или заимствуют из литературного произведения (например, Толкиена или Сапковского) сюжет, выбирают место и время проведения, создают декорации, распределяют роли.
- **Мир игры** — произведение или сюжет, по которому проходит полевка.
- **Мертвятник** — огороженный участок, который находится за основным полем игры. В него на некоторое время (от двух часов до суток) отправляют погибших персонажей. После выхода из мертвятника игрок, если захочет, перевоплощается в другого персонажа и получает новую роль.
- **Доспехи** — необходимая одежда. Если твой персонаж — дипломат конца XIX века, то тебе нужен смокинг того времени, котелок, тросточка. В некоторых играх действует "правило 5 метров" — если с 5 м костюм смотрится достоверно, его допускают.

Epidem.ru Journal-plaza.net

выходные, в два дня отыгрываем все действия — и в понедельник на работу. Но в этот раз пришлось подойти основательно: кто в отпуск ушел, кто отгулов набрал. А у кого не вышло — приехали на пару дней. Их персонажи, скорее всего, погибнут в бою. Нападут на лагерь варваров, будут ожесточенно биться и падут смертью храбрых. Надо ведь как-то логично окончить игру. К тому же для многих одно хорошее сражение — главное на полевке.

Кстати, важный момент: все оружие в игре безопасно. Мечи, ножи, сабли и кинжалы — деревянные. Молоты, булавы — и вовсе из уплотненного поролона. Мастера обычно проверяют все боевые принадлежности; опасное оружие никогда не допустят к игре. Однако неопасное не значит бесполезное. На деревянных мечах происходят очень зрелищные битвы, с блокированием ударов щитом, с парированием. Да и булавой тоже машут эффектно. Хоть она и легкая, а один игрок может толпу раскидать: в игре достаточно и легкого прикосновения, чтобы убить персонажа. Понятное дело, маркеров, как в пейнтболе, нет. Просто все играют честно. А жуликов — выгоняют с игры.

ВНЕЗАПНАЯ УГРОЗА

Я еще не успел открыть глаза, но уже был готов к бою. Нет, вновь показалось, что кто-то шумит… Я встал с земли, огляделся. Августа нет. Неужели напали разбойники? В ста шагах отсюда лесок: если Августа и утащили, то только туда.

Осторожно пробираюсь к опушке, стараясь не шуметь. Слышу чьи-то голоса и прячусь за кустом.

— Завтра днем я приведу их в ваше логово. Все как и договаривались: перебить их не составит труда.

Знакомый голос. Вглядываюсь в темноту: и точно — Август. А с ним еще человека четыре, все в черных мантиях — разбойники! Так, значит, этот предатель заключил с ними сделку? Пусть только вернется к костру — перережу ему глотку!

Мы с Сергеем дружим с детства, вместе учились. По сути, я выведу приятеля из игры на целые сутки, которые ему придется провести в мертвятнике: на этой игре штраф за смерть действительно серьезный. Но выхода нет.

Одно короткое движение деревянным кинжалом — и для Августа игра окончена. Сергею, конечно, обидно, но таковы правила. Мы будим мастера и сообщаем ему о случившемся. Тот связывается по рации с другими создателями игры, чтобы оговорить план дальнейших действий.

Решили так: утром я расскажу остальным игрокам о случившемся и выведу их к лагерю легионеров. Это никак не противоречит сюжету: Агриппа — вор, умеет читать следы и может провести по разбойничьим тропам. Ну а чтобы как-то обыграть это его умение перед другими персонажами, идущий с нами жрец воздаст жертву богам, и на моего героя снизойдет озарение. Слегка надуманно? Для игры сойдет.

БУДНИ ЛЕГИОНЕРОВ

— Эй, солдат! А ну-ка помоги нам. Мы должны укрепить эту стену до вечера.

Нет, Агриппа, тебе сегодня явно не везет: стоило дойти до лагеря, и кому-то сразу же понадобилась твоя помощь. Лучше притвориться раненым…

— Простите, друзья, но, боюсь, я вам не помощник: этой ночью вражеская стрела угодила мне прямо в ногу, и я еле могу ее передвигать.

Итак, я на месте. Лагерь легионеров — это огромный луг, обнесенный кольями по периметру, телега и несколько палаток. Но если декораций здесь минимум, то игроков очень много. Сейчас их не меньше двух сотен, и еще человек 50 наверняка разбрелись по окрестностям — местность исследуют. Помимо персональных задач каждый должен выполнять общественно важные: ходить в разведку, перехватывать лазутчиков, возводить оборонительные сооружения… У наших противников — команды варваров — есть в этом плане небольшое преимущество. Они приехали сюда на день раньше с картой местности. Аборигены как-никак должны разбираться в окрестностях.

Кто-то занят приготовлением пищи. Тянется жребий, и несколько отрядов отправляются варить простейшие супы — картошка, лук, морковка, тушенка.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Галина Медведева, кандидат психологических наук, гендиректор Центра психологического развития личности "Лидер":
К игре взрослого человека приводит противоречие, когда он хочет, но не может удовлетворить какую-то свою потребность. Например, потребность в признании черт характера, которые трудно реализовать в современных условиях, — героизм, самоотверженность, великодушие, стратегическое мышление полководца, творческие способности и прочее. Игра помогает снять эмоциональное напряжение, отработать новые навыки, освободиться от тяжелых мыслей, агрессивной настроенности, мобилизовать нервную систему. Как результат — избавление от вороха болезненных комплексов вкупе с неврозами.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Но больше всего народу — на турнире по историческому фехтованию. Такие чемпионаты проходят на многих полевках. Они не связаны с сюжетом игры, поглазеть на соревнования приезжают даже простые зрители, да и некоторых участников полевки интересует только эта часть мероприятия. Я, впрочем, от общественных работ отбился, в турнире не участвую. Надо разыскать моего информатора Тиберия. Единственно, что известно о нем, — на мече у прохвоста должен быть повязан красный платок. Он даже красивую легенду придумал: мол, этим самым оружием он отрубил голову одному варварскому вожаку. Надо будет расспросить солдатиков. Авось кто-нибудь из них уже слышал эту историю.

НОВЫЕ ИГРЫ В БУДУЩЕМ

Весной и летом проходят десятки полевок с самыми разными сюжетами. Выбрать интересующий мир и подать заявку на участие можно на сайте allrpg.info. Каждый игрок должен платить взнос, который покрывает работу мастеров и расходы на провизию. Чем больше взнос, тем больше удобств предоставляют мастера. В некоторых играх можно даже номер в коттедже снять.

*****

На лагерь пала ночь. Вояки разжигают костры, поют песни, пьют вино.

— Аве, друзья! Чудесный пир и отличное пламя. Можно ли присоединиться к вам?

— Здесь сидят только те, кто уже был на волосок от смерти, — отвечает один из легионеров. Видимо, самый старший.

— Что ж, у меня как раз припасена для вас хорошая история…

Я уже задремывал у костра, когда ко мне подбежал парнишка лет 18. Вместо доспехов какие-то обноски.

— Господин, вы Агриппа? Мой хозяин Тиберий просил разыскать вас. Он ушел рано утром в сторону варварского поселения. Он говорил, что у него к вам есть какое-то дело. Мне надо спешить. Простите.

Мальчик поклонился и быстрым шагом ушел прочь.

Может показаться, что играть слугу — унизительно. На самом деле, здесь нет безвольных рабов. Даже обычный оруженосец имеет интересную сюжетную линию, а служба господину — лишь небольшое бремя. Значит, завтра мне не удастся отсидеться в лагере. Что ж, пусть так. В конце концов, варвары — такие же игроки, как и я. Почему бы не прогуляться до их поселка?

*****

Стоп! Откуда стреляют? Почему их не видно? В Юлия вонзилась стрела, он падает. Я бегу. Стрелы летят мимо. Рядом со мной бежит кто-то еще. Я оборачиваюсь.

— Маркус! Как хорошо, что ты здесь.

Но надо бежать, варвары заметили нас, я дергаю его за руку.

Маркус достает кинжал, три удара, ноги словно налиты свинцом, шаг, еще один и… Земля, такая мягкая и свежая. Но, Маркус, зачем?

Ну вот, спектаклю конец. Можно встать, отряхнуться и топать в мертвятник. Искать сокровища оказалось интереснее, чем гоняться за неуловимым информатором. Но лишь некоторое время: как уже понятно, мы попали в западню, организованную — верно! — Толиком. Его персонаж Маркус, с которым еще в начале игры мы добирались до лагеря, оказывается, мечтал заполучить ту самую карту, которая оказалась в моих руках.

Впрочем, проснувшись поутру в мертвятнике, я обнаружил Толика дрыхнущим по соседству: ветераны, с которыми я просидел полночи у костра, каким-то образом узнали о смерти моего персонажа, разыскали Маркуса и казнили его за измену. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

УСЛОВНО

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОСВОБОЖДЕННАЯ

ДАЛЕКО НЕ КАЖДЫЙ СТАНЕТ ПОКУПАТЬ Б/У МАШИНУ ИЛИ РИСКНЕТ НАДЕТЬ РУБАШКУ ИЗ СЕКОНД-ХЕНДА. А КАК БЫТЬ С ДЕВУШКОЙ, КОТОРАЯ ЕЩЕ СОВСЕМ НЕДАВНО СЧИТАЛАСЬ ЧЬЕЙ-ТО ПОДРУГОЙ ИЛИ ЖЕНОЙ? О ТОНКОСТЯХ ОБРАЩЕНИЯ С ТОЛЬКО ЧТО ОСВОБОДИВШИМИСЯ ЖЕНЩИНАМИ РАССКАЖЕТ АРИНА ВИНТОВКИНА.

Epidem.ru
Journal-plaza.net

Пытливый мужской ум типа твоего наверняка тут же озадачится: как же, собственно, вычислить, что на девушкином сердце свежий рубец? Что ж, резонный вопрос. А ответ на него ты, скорее всего, получишь и без моего участия. Может, тебе повезет нарваться на свеженькую татуировку на ее ягодице: "Коля и Оля forever!". Но, скорее, она просто проговорится сама. Так уж устроены женщины, что переживать утрату, плотно стиснув челюсти, нам не дано. Всем наболевшим мы обычно делимся с подружками, мамами, плюшевыми медведями и собственным опухшим от рыданий лицом в зеркале (как подсказывают мне люди в белых халатах, это снижает градус нашего стресса и уменьшает риск скончаться в расцвете лет).

Впрочем, в ситуациях, когда девушка исповедуется новому бойфренду об отношениях с его предшественником, она болтает даже не столько в оздоровительных целях, сколько… Ну, просто потому, что так уж получается. Слово за слово (или один бокал мартини за другим), и она может многозначительно брякнуть нечто вроде: "Вот и у Коли были трусы с Бартом Симпсоном…" Или случайно назвать тебя чужим именем. Или повести себя совсем уж вульгарно: уткнуться в твое крепкое плечо и рыдать пьяными слезами о том, как она щедро тратила на этого гада свои лучшие годы, а он ушел, прихватив с собой ее веру в людей и коллекцию мраморных слоников.

Второй резонный вопрос, который может возникнуть в недрах твоей мужественной черепной коробки: а стоит ли вообще связываться с такой барышней? И опять же, дорогой друг, решать тебе. В конце концов, у любой девушки (если ей не 12 лет и ее любовный опыт не ограничивается книжками Франсуазы Саган) есть за плечами какая-то история. Бэкграунд, так сказать, который может хреново сказаться на новых отношениях. Одну бросили, второй изменили, третью папа в детстве порол ремнем, четвертую собака покусала — от всего этого страдает психика, и что же, получается, всех за борт?

Я, со своей стороны, лишь озвучу негласные правила общения с "девушкой, пережившей разрыв" (далее — ДПР). А ты уж сам прикидывай, нужна тебе такая проблемная пассажирка или ну ее, от греха подальше.

ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ

КОММЕНТИРУЕТ ЧАСТНОПРАКТИКУЮЩИЙ ПСИХОЛОГ ДМИТРИЙ СИНАРЕВ:

Главное правило: не проявлять повышенного интереса к подобным разговорам и реагировать максимально нейтрально. Остерегайся комментировать и оценивать поведение ее бывшего мужчины (неважно, в положительном или негативном ключе). Во-первых, девушку это только подстегнет к лишним воспоминаниям, разбередит старые раны. А во-вторых, ты сам можешь не переварить полученную информацию. И в конечном счете пострадают ваши отношения, над которыми будет висеть тень прежних".

ПРАВИЛО №1 ОТНЕСИСЬ К НЕЙ СЕРЬЕЗНО

Помню, как-то один мой приятель заявил, что дама, недавно оставшаяся одинокой, — удачная находка для донжуана. Я и тогда ему сказала, и сейчас повторюсь: ни фига подобного. Не секс (точнее, не только он) ей требуется. По логике вещей, ДПР сейчас и правда было бы неплохо развеяться, почувствовать себя "еще о-го-го" и явить миру парадный комплект белья, уныло пылящийся в шкафу. Но ты в курсе наших непростых отношений с логикой. Установка на "просто секс, и гулять так гулять" ДПР не нужна. В большинстве случаев барышня, только что выпутавшаяся из одних серьезных отношений, готова (подсознательно или вполне осознанно) рыбкой нырнуть в следующие.

Подозреваю, сейчас мне возражает хор мнительных граждан, убежденных, что женщиной с раненым сердцем движет только одно — желание мстить всему мужскому роду, бессмысленно и беспощадно. Не спорю — и девушки, и любовные трагедии бывают разные. Но, во-первых, отличить всадника апокалипсиса в алых туфлях на голое тело от просто "барышни с историей" не так уж сложно (особенно если тебе не 13 лет). А во-вторых — не стоит нас демонизировать. У среднестатистической дееспособной женщины желание быть счастливой и любимой все-таки преобладает над жаждой кровопролития.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Так вот, по поводу притязаний ДПР на серьезные отношения. В своем нынешнем состоянии она чем-то напоминает уволенного топ-менеджера, который еще вчера заведовал департаментом в 300 человек, а сегодня ему предлагают сгонять за кофе. Секс без обязательств для ДПР — что-то вроде этого самого кофе. То есть унизительно и не по рангу. Известно, что от любых переживаний у женщины прежде всего портится самооценка. Она сейчас и так не лучшего мнения о себе, а ты, демонстрируя плотоядно-потребительское отношение, как бы говоришь: "Детка, место соединения ног — лучшее, что в тебе есть. На большее, извини, не тянешь". Отсюда правило: если ты не допускаешь даже гипотетической возможности, что эта девушка составит твое личное счастье, оставь ее в покое. Отступись, извинись, наври и с прытью молодого сайгака скройся за линией горизонта. Так, по крайней мере, ты не станешь для нее Подлецом №2.

ДМИТРИЙ СИНАРЕВ:

В мнении мужчин по поводу того, что с такими девушками лучше не связываться, есть здравое зерно. Ее разбитое сердце — ни в коем случае не приговор. Но определенный риск все же присутствует. Специфика отношений, возникших сразу после разрыва, заключается в том, что человек как бы отогревается, выздоравливает, реабилитируется. Она может искренне думать, что любит тебя. Но, когда девушка вернется в привычное для себя состояние, есть шанс, что однажды утром она проснется и увидит в тебе абсолютно чужого человека. С другой стороны, подобное развитие событий возможно в любых отношениях, ведь никто не застрахован от разочарований. Это в некотором смысле всегда лотерея".

ПРАВИЛО №2 БУДИ В НЕЙ ЖЕНЩИНУ

Еще пару слов про регулярный секс. Если в этом деле для тебя важны не только собственные ощущения, но и сытый блеск в глазах вверенной тебе женщины, то, возможно, придется непросто. В сексе с ДПР есть один тонкий момент: зачастую она не очень-то настроена получать множественные, как, впрочем, и любые другие оргазмы. Виновата привычка. Если ее прежние отношения были не романом по переписке, то, скорее всего, ДПР слегка разучилась заниматься сексом с кем-то, помимо экс-партнера. И на то, чтобы перестроиться и оценить твои эротические таланты, ей понадобится время. От тебя в сложившейся ситуации требуются три вещи:

1. Не напрягаться, если ДПР предложит тебе вместо настоящего оргазма качественную симуляцию.
2. Самоотверженно продолжать заниматься с ней сексом.
3. Всеми доступными способами демонстрировать партнерше, как тебе с ней сногсшибательно хорошо.

ДМИТРИЙ СИНАРЕВ:

Достаточное количество мужчин переживают разрыв с помощью секса на одну ночь. У женщин подобное поведение встречается реже. Физическая близость без эмоциональной близости не приносит им облегчения. А полная потеря сексуального желания — серьезный симптом того, что эмоционально женщина еще не готова к новым отношениям. Едва ли возможен вариант, что душой она целиком и полностью с тобой, а телом — нет. При этом некоторое снижение либидо как реакция на стресс — вполне нормальное явление".

Реклама

МетаМаркет

Порівняй та купи дешевше

sale.metamarket.ua

<META>

ПРАВИЛО №3 СОГЛАСИСЬ НА МИСТИКУ

Еще одна неожиданность, уготованная тебе общением с ДПР, — это склонность девушки мистифицировать окружающую вас действительность. ДПР примется обращать внимание на любые ерундовые совпадения и пытаться разглядеть в них предзнаменования. "Ух ты, мы одновременно чихнули!", "Неужели и ты болел в детстве ветрянкой?!" "Смотри, у нас даже количество родинок на попе одинаковое!" — эти и сотня других находок будут вызывать у ДПР священный трепет и нездоровый блеск в глазах. Будь снисходителен: сейчас ей это нужно. Слегка утратив контроль над собственной жизнью, ДПР отчаянно хочет переложить ответственность за ваши отношения на судьбу и Божий промысел. Шарм ситуации в том, что после серии синхронных чихов барышня действительно способна наречь тебя Подарком Небес или Избранным.

ДМИТРИЙ СИНАРЕВ:

В состоянии влюбленности фокус внимания человека заточен на то, чтобы найти позитивное подтверждение имеющихся отношений. Он хочет получить знак – и получает его. Хотя бы потому, что в полотне окружающей действительности замечает только то, что склонен видеть. При этом нельзя отрицать факт чуть ли не телепатической связи между эмоционально близкими людьми. Им снятся одинаковые сны, они одновременно произносят одни и те же фразы. Этот феномен не совсем относится к психологии, но он реально существует".

ПРАВИЛО №4 СТАНЬ ХОЗЯИНОМ ЕЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Возможно, к моменту вашей встречи ДПР уже сказала себе: "Мне никто не нужен. Я все могу сама". И касается это преимущественно бытовых вопросов. Мурлыкая себе под нос песенку "Не верь. Не бойся. Не проси", ДПР учится вызывать сантехников, открывать капот у машины и вешать карнизы. Но тут появляешься ты — и главной приметой того, что ДПР семимильными шагами движется к выздоровлению, становятся ее робкие попытки приобщить тебя к своему быту. Если ты всерьез заинтересован в девушке, заклинаю тебя именем Мендельсона — не упусти этот момент! Возьми заботы на себя. Потому как для женщины нет более красноречивого признания в любви, чем факт твоего вооружения стамеской и лобзиком. Это я, конечно, сейчас слегка утрирую, но суть ты должен уловить: только так — активно включаясь в ее жизнь (советуя, помогая и содействуя) — ты сможешь пробить брешь в тех доспехах недоверия, которые ДПР на себя напялила.

ДМИТРИЙ СИНАРЕВ:

Женщины действительно высоко ценят мужчин, которые берут на себя функцию помощников и защитников. То есть подтверждающих свою принадлежность к полу соответствующими поступками. По большому счету этот компонент нужен любым отношениям, а не только с девушкой, которой недавно была нанесена эмоциональная травма. И не обязательно становиться Данилой-мастером, у которого золотые руки, – достаточно проявлять искренний интерес к ее жизни. Особенно это касается внимания к родственникам – престарелым родителям или детям. На мой взгляд, если молодой человек старается абстрагироваться от жизни партнерши, это в первую очередь ставит под вопрос его "нормальность".

СИГНАЛ К БЕГСТВУ

Чем более внимательно ты будешь наблюдать за девушкой в первые недели знакомства, тем с большей вероятностью не вляпаешься в неприятную историю. Вот ряд тревожных симптомов, которые свидетельствуют, что случай ДПР объективно тяжелый.

1 АЛКОДОПИНГ

Если на момент вашего знакомства девушка полировала грудью барную стойку, а все последующие свидания также не обходились без обильных возлияний (причем она сама, и весьма настойчиво, требовала долива), вероятнее всего, до полного выздоровления ДПР еще далеко. Похоже, без волшебных пузырьков она не в состоянии отключиться от мыслей о бывшем и переключиться на тебя.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПРАВИЛО №5 БУДЬ ВЕРЕН ДАННЫМ ОБЕЩАНИЯМ

Пожалуй, самый неприятный момент в общении с ДПР — это ее повышенная тревожность, подозрительность, а в некоторых случаях и вовсе откровенная психопатичность. И чем серьезнее было порвано-растоптано ее сердце, тем с большим энтузиазмом она станет трактовать любые события не в твою пользу. 20 минут опоздания или предложение перенести встречу на завтра — и ДПР уже рыдает, потому как решила, что ты ее бросил. Проигнорировал новую прическу — выходит, ты такой же, прости за грубое слово, гондольер, как и все остальные представители рода самцовых.

"Ты такой же, как все" — вообще любимая фраза ДПР (и "все" — это, ясное дело, негодяйный экс-бойфренд или экс-муж). Вслух она, может, ничего такого и не скажет, но мысленно уже будет справлять поминки по вашему роману. А тревожность ДПР на тему твоих походов налево вообще способна превратить ее в сумасбродную ревнивицу. У ДПР на измены феноменальное чутье. А у тебя — презумпция виновности. Следовательно, вариант с "милая, ты все не так поняла" не прокатит. В общем, как бы это печально ни звучало, но первое время тебе придется отдуваться за чужие ошибки. И, чтобы пережить все это, понадобится терпение. Очень-очень много терпения. И очень-очень большое желание, говоря патетичным языком, отогреть ДПР своей любовью. Хотя что это я тебя пугаю. Под страшным словом "любовь" в данном случае подразумевается, что ты просто будешь внимательным и пунктуальным.

ДМИТРИЙ СИНАРЕВ:

Со стороны "подраненной" женщины, на мой взгляд, не совсем честно вступать в новые серьезные отношения. Боль должна быть пережита самостоятельно, а не за счет другого человека. Сложность в том, чтобы спрогнозировать, сколько времени потребуется на выздоровление: одна женщина способна оправиться от развода через месяц, а другая может пять лет переживать курортный роман. В любом случае самый важный момент – быть хозяином своего слова. И не давать серьезных обещаний, которые ты потом окажешься не в состоянии выполнить. Всем людям на этапе романтической увлеченности свойственно галлюцинировать по поводу друг друга. Но, если ты наговоришь лишнего, а вскоре отношения рухнут, для женщины это станет еще одним предательством".

ВМЕСТО P.S.

Как сказал французский кинодеятель Саша Гитри: "Брошенный мужчина — свободный человек. Брошенная женщина — несчастная женщина". И, смею надеяться, я донесла до тебя мысль о том, что ДПР действительно не самый удобный вариант для приятного и необременительного досуга. Однако "неудобный" не значит "бесперспективный". Во-первых, единожды доказав, что ты "не такой", тебе не придется доказывать это на протяжении всей оставшейся жизни, которая, даст бог, будет сплошь гармония, взаимность и правильное питание. А во-вторых, чувство благодарности к герою, сумевшему вывести ДПР из сумрака, способно творить чудеса: из неуравновешенных и вздорных особ они порой превращаются в покладистых и незаменимых в быту девушек. Спросите у моего любимого мужчины, каково это, когда тебя считают подарком судьбы и разве что на руках не носят. ■

2 ТЕАТР ОДНОЙ АКТРИСЫ

Еще минуту назад она ухохатывалась над тем, как ловко у тебя выходит пародировать Вуди Вудпекера, а сейчас сидит с отрешенным видом, уставившись в одну точку. И так энное количество раз за вечер — то бурное веселье, то сомнамбулический ступор. Подобные немотивированные перепады настроения свидетельствуют об одном: как бы ни было велико желание ДПР доказать всем (в том числе и самой себе), что жизнь продолжается, рана на ее сердце еще свежа и болит.

3 ВЕЩЕСТВЕННЫЕ УЛИКИ

В случае когда ДПР действительно настроена распрощаться с прошлым, вещей экс-мужчины в ее доме должно быть по минимуму. Его зубная щетка, гель для бритья и тапочки 44 размера, их совместные фото — по идее, из всего этого ДПР должна была устроить ритуальный костер или хотя бы убрать с глаз долой. Объяснения, почему этого не произошло, может быть два (и оба не самые оптимистичные): либо барышня надеется, что хозяин 44 размера ноги одумается и вернется, либо он уже сейчас наведывается к ней в гости.

4 ИГРАЙ, КАК БЭКХЕМ

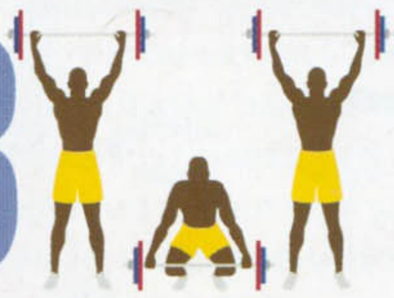
Едва ли девушка пойдет на то, чтобы ампутировать себе часть мозга, лишь бы не вспоминать о бывшем. Но одно дело — случайные ностальгические оговорки, а другое — целенаправленное сравнение. И когда тебе неоднократно сообщают, что тот парень дарил цветы не букетами, а ведрами, по выходным возил ее не на дачу к маме, а в Майами (причем делают это в момент выяснения отношений), вероятнее всего, это не что иное, как попытка манипулировать тобой. Дескать, парень, хочешь быть со мной — нужно соответствовать. Если реплики ДПР не будят в тебе спортивного азарта, самое время предъявить самому себе "красную карточку" и удалиться с поля.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 3

7 фактов, которые помогут тебе стать сильнее

3



тренировки с отягощением в неделю — отличная профилактика диабета и депрессий.

ЕШЬ СПАРЖУ. В 100 Г ПРОДУКТА СОДЕРЖИТСЯ ТРЕТЬ ДНЕВНОЙ НОРМЫ ВИТАМИНА B_9, ЧТО СОКРАЩАЕТ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НА 18%.

21 день

Максимально допустимый перерыв в тренировках, после чего мышцы начинают терять тонус. Занимайся 1-2 раза в неделю для поддержания формы или 3-4 — для улучшения результатов.

4-8

НЕДЕЛЬ тренируйся по одной программе, потом переходи на другую. Этим ты обеспечишь максимальную нагрузку на мышцы.

возрастает продолжительность сна у людей, страдающих бессонницей, после аэробной и силовой нагрузки.

233

ККАЛ СЖИГАЮТСЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ НА ГРЕБНОМ ТРЕНАЖЕРЕ ЗА 20 МИНУТ.

7%

На столько укрепляются мышцы левой руки, когда ты делаешь подъем на бицепс правой. И наоборот.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

Под редакцией **Дмитрия Смирнова**

94
Фитнес против...
Стресса

96
Держи ноги шире
Разминка хоккеиста

97
Одна на всех
Что такое плохой фитнес-клуб

90
Добрый доктор Болид
Тренировка пилота "Формулы-1"

ФОТО: AP

Epidem.ru Journal-plaza.net

Добрый доктор Болид

На создание нового болида "Формулы-1" уходит 250 000 человеко-часов. Пока над машиной колдуют инженеры, тренер команды Vodafone McLaren Mercedes Герри Конви готовит к встрече с ней своих гонщиков.

1 ПРОГРЕВОЧНЫЙ КРУГ

Если болиду перед гонкой нужно разогреть резину, то гонщику перед тренировкой – тело. Один из самых действенных способов сделать это – перед тобой.

1 Возьмись за брусья и обрати внимание на кисти – они должны располагаться параллельно друг другу.

2 Подтянись так, чтобы грудь оказалась выше рук, и плавно вернись в исходное положение. Постарайся сделать три подхода, каждый раз выполняя столько повторов, на сколько хватит сил.

Переходи к остальным упражнениям. Тебя ждут по 10-12 повторов каждого из них, после чего нужно отдохнуть 2 мин. и повторить тренировку еще дважды.

2 РУКИ-КОЛЕСА

Во время разгонов, торможений и поворотов голова в шлеме превращается в тяжелую гирю, а плечи и предплечья испытывают огромные нагрузки. Подготовь себя к ней.

1 Облокотись вытянутыми руками на гантели так, чтобы они были чуть шире плеч. Ноги тоже стоят широко.

2 Медленно опусти грудь между гантелей, не давая им разъехаться, и так же медленно вернись к исходному положению.

3 Стабилизируй тело и подними одну из гантелей к плечу. Опусти ее на место и повтори то же самое с другой гантелью.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

Epidem.ru Journal-plaza.net

3 НЕ ЗНАЮ

Толщина шеи гонщика, как ствол у дерева, говорит о его возрасте – от колоссальных перегрузок шея становится толще с каждым сезоном, поэтому упражнения на эту часть тела особенно важны. Когда на Гран-при Испании у машины Хейкки Ковалайнена на скорости 257 км/ч взорвалась покрышка, гонщик испытал перегрузку 26G. На вопрос: "Было ли ему страшно?" – Хейкки ответил именно этим жестом.

1 Встань прямо, крепко держа гантели в вытянутых вдоль туловища руках.

2 Опусти подбородок и подними плечи максимально вверх. Сделай небольшую паузу и опусти плечи.

5 ДЕРЖИ РУЛЬ

За год только на официальных соревнованиях гонщик проезжает более тысячи кругов. Усталость в конце гонки сказывается на четкости прохождения поворотов и стоит драгоценных секунд. Приучить себя крепко держать руль, несмотря ни на что, можно так:

1 Поставь одну ногу вперед для лучшей устойчивости и возьмись за ручки тренажера, как показано на фото.

2 Сведи руки, словно хочешь взяться за руль, а потом разведи их к стартовому положению.

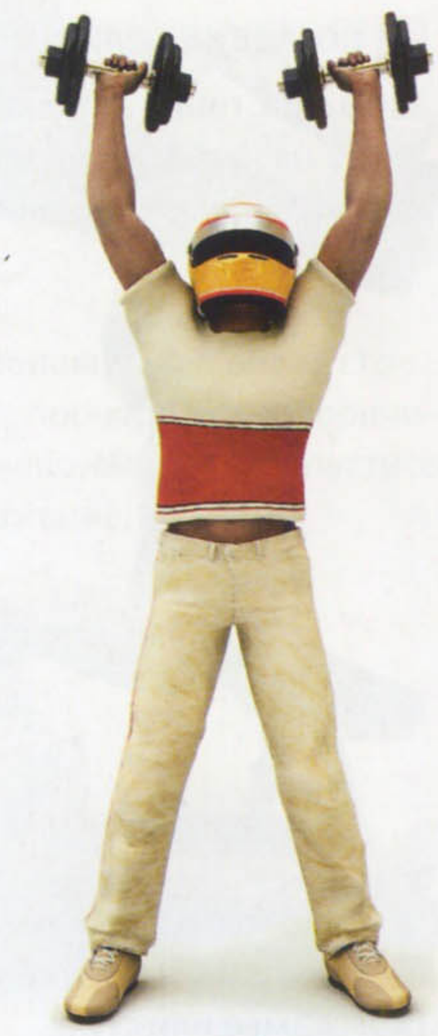
4 ПОДЪЕМ КУБКА

Выиграв изнурительную гонку, нужно суметь легко поднять над головой чемпионский кубок, а потом еще и окатить коллег из 3-литровой бутылки шампанского. Кстати, впервые обливание шампанским на подиуме "Формулы-1" произошло в 1969 году – победитель британского Гран-при Джеки Стюарт не пил и решил именно так распорядиться подаренным ему спонсорами напитком.

1 Поставь ноги чуть шире плеч, а гантели подними немного выше плеч.

2 Согни колени под 90° и следи, чтобы туловище оставалось прямым.

3 Резко встань, одновременно поднимая гантели над головой.



Epidem.ru Journal-plaza.net

6 РУКОПОЖАТИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ

Рукопожатием Льюиса Хэмилтона можно колоть орехи и пытать военнопленных. Наконец-то мы узнали, как он добился такой хватки.

1 Встань в нейтральную позицию с гантелями в руках.

2 Одновременно поднимай обе гантели, пока они не окажутся на уровне плеч. Опусти гантели в исходное положение, следя за тем, чтобы локти оставались близко к туловищу.

7 ПОСАДКА В БОЛИД

За 90 мин. гонки в Малайзии Льюис Хэмилтон потерял 5 кг. Температура в кокпите зашкаливала за 50°С, а на нем был костюм из четырех слоев огнеупорной ткани. Чтобы выдержать такую пытку, а потом еще и самостоятельно вылезти из машины, нужно включить в свои занятия это упражнение.

1 Облокотись на скамью так, чтобы твой вес приходился на руки, а ноги лежали на второй скамье или стуле.

2 Опускайся вниз, пока локти не согнутся под 90°. Следи, чтобы спина была близко к скамье.

8 ЧЕМПИОН МИРА

Говорят, Шумахер, выполняя это упражнение, представлял, что восседает на планете Земля, подставив под ноги Луну и Солнце. Доподлинно это не известно, зато точно установлено, что регулярное выполнение данного упражнения подготовит тебя к действию боковых перегрузок.

1 Сядь на фитбол, слегка отклонившись назад и поставив ноги на два прислоненных к стене медбола (по-другому их еще называют медицинболами). Возьми в руки диск от штанги.

2 Поворачивай диск, наклоняясь вместе с ним так, будто проходишь поворот в быстро едущей машине. Сохраняй равновесие. Сделай по 10 поворотов в каждую сторону.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Любителям быстрых поездок на машинах по извилистым трекам инструктор команды рекомендует отдельный комплекс упражнений на мышцы кора.

9 ТЯЖЕЛАЯ БАРАНКА

1 Ложись на пол с грузом в руках и согни ноги, как показано на фотографии. Зажми чуть ниже коленей полотенце и следи, чтобы оно не выпало во время занятия.

2 Удерживай груз над головой и поднимай верхнюю часть корпуса, одновременно направляя ему навстречу колени. Следи за тем, чтобы не нагружался низ спины.

10 ЛЕЖАЧИЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ

1 Расположившись на полу, удерживай свой вес одной рукой, в то время как вторая держит гантель (локоть согнут под 90° и прижат к туловищу). Бедро должно быть оторвано от пола, а нижняя нога располагаться за верхней.

2 Разверни туловище так, чтобы в конце оно оказалось параллельно полу, и вернись в положение 1.

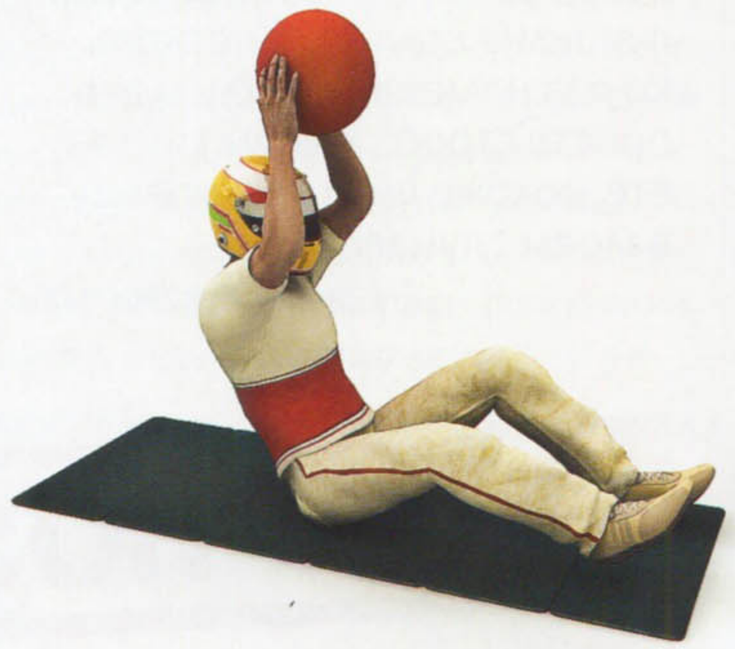
3 После 10 повторов ложись лицом вниз. Опирайся на предплечья и пальцы ног, удерживая корпус на весу. Сохраняй это положение в течение 30 сек.

11 ШЛЕМ НА ПАМЯТЬ

1 Ложись на спину и возьми в руки над головой медбол.

2 Быстро поднимай верх туловища, бросая медбол партнеру или об стенку.

3 Лови медбол в позиции сидя.



4 Коснись медболом пола с обеих сторон туловища, поочередно поворачиваясь вправо и влево. Медленно опустись в начальное положение. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

Выписка | Дата | Кол-во |

Фитнес против...

Стресса

Работаешь как автомат и в какой-то момент замечаешь, что даже недельный отдых не помогает прийти в себя? Есть хорошее решение. Возьмись за гантели!

ЖАЛОБЫ

Дорогой МН!

Я кучу времени провожу на работе, а дома занимаюсь семейными делами. И вроде бы это нормально, но в последнее время мои обязанности меня напрягают. Из-за недавней простуды я несколько дней провалялся с высокой температурой, но, даже когда выздоровел, чувствовать себя лучше не стал. Мне несколько раз намекали, что у меня просто стресс. Как вы считаете, похоже ли это на правду в моем случае?

ДМИТРИЙ КОРОСТЫЛЬ

ДИАГНОЗ

Если ты постоянно чувствуешь себя недостаточно свежим, у тебя случаются неконтролируемые перепады настроения, а способность сосредотачиваться на том, что ты делаешь в данный момент, снижается, то да, это похоже на стресс.

Впрочем, ставить диагноз на расстоянии не самое благодарное дело. Хочешь знать наверняка – попроси кардиолога сделать тебе ЭКГ под нагрузкой. По полученным результатам станет ясно, как твое сердце реагирует на стресс (в данном случае его вызывает физическое напряжение), и если его в твоей жизни больше, чем нужно, результаты будут далеки от идеала.

К слову, не только сердце, но и весь организм страдает от сильного стресса. В таком состоянии начинают интенсивно вырабатываться адреналин и кортизол. В небольших количествах они крайне важны для здоровья, однако повышенная доза вредит организму. Так, избыточное количество адреналина не только ускоряет твой пульс, но и опасно повышает артериальное давление. А избыток кортизола поднимает уровень сахара в крови, что ослабляет иммунную систему и даже может безжалостно съесть всю наработанную мускулатуру.

Рекомендации

Профилактика и лечение избыточного стресса сводятся к одному простому рецепту: больше физических упражнений. Дозированные нагрузки выравнивают уровень сахара в крови и устраняют хроническое мышечное перенапряжение, которое случается у постоянно нервничающих людей, – все это позволяет держать уровень стресса под контролем.

Дополнения

Epidem.ru Journal-plaza.net

Справка № | Назначение № | **РЕЦЕПТ**

журнал Mens' Health
Sanoma Magazines Ukraine
Украина, 01601, Киев,
ул. Воровского, 33
mens@sanomamagazines.com.ua

Кардиостимуляция

Короткие, но интенсивные кардиотренировки – более действенное оружие против стресса, чем традиционные занятия. Чтобы убедиться в этом, дважды в неделю проделывай специально разработанный нами комплекс. Для начала 5 мин. разминайся легким бегом. Потом ускорься на 45 сек., стараясь бежать максимально быстро, не снижая темп. После чего 2 мин. беги расслабленно. Повтори эту последовательность 4 раза и перейди к гребному тренажеру. Проделай на нем три таких же цикла – 45 сек. ускорения и 2 мин. активного "отдыха". Закончи тренировку на том же гребном тренажере – спокойно погреби 5 мин. Рекомендуем чередовать эти кардионагрузки со спокойной ходьбой в следующем порядке: неделя – тренировки, неделя – часовая ходьба.

Гантели и плиометрика

Для начала разомнись на беговой дорожке (5 мин.) и проделай описанные далее упражнения. После каждого отдыхай по 2 мин. В конце сделай заминку, минут 5 походив на беговой дорожке с произвольной скоростью.

1 ВЫПРЫГИВАНИЯ

Сядь на корточки, упёршись руками в пол перед собой. Прыжком вынеси ноги назад и прими положение упора лежа. Не останавливаясь, вернись в исходное положение и сразу же подпрыгни вверх как можно выше. Повторяй всю комбинацию в течение минуты (должно получиться не менее 20 циклов).

2 БОЙ С ТЕНЬЮ

Встань перед зеркалом и представь, что ты боксер: левая нога впереди, кулаки – перед лицом. 20 сек. подряд наноси быстрые прямые удары левой рукой, затем 20 сек. делай поочередные апперкоты (удары снизу вверх) обеими руками, последние 20 сек. – прямые удары правой. Смени стойку и повтори упражнение.

3 ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАМЕЙКУ

Встань боком к гимнастической скамье или степ-платформе. Неглубоко присядь и перепрыгни скамью. Приземляясь с другой стороны, сначала коснись пола мысками и только потом – пятками. Перепрыгни в обратную сторону. Прыгай 20 сек., затем отдохни столько же и повтори упражнение.

4 ПРИСЕДАНИЯ + ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ

Встань прямо, ноги на ширине бедер, в руках гантели. Разведи прямые руки в стороны, подняв гантели до уровня плеч. Не меняя положения рук, присядь, быстро выпрямись и без остановки подними гантели над собой, почти коснувшись ими друг друга. Вернись в исходное положение. Сделай 15 повторов.

5 ВЫПАДЫ С ПОДЪЕМОМ НА БИЦЕПС

Встань прямо, ноги на ширине бедер, в опущенных руках гантели. Сделай длинный шаг вперед и опустись в выпад – обе ноги должны быть согнуты в колене до прямого угла. Как только ты достигнешь нижней точки движения, согни обе руки в локтях, сделав обычный подъем на бицепс. Выпрямив руки, вернись в исходное положение. Повтори выпад с другой ноги. Сделай по 8 повторов для каждой.

6 БОКОВАЯ ПЛАНКА

Ляг на правый бок, выпрямив и соединив ноги. Опираясь на правое предплечье, расположенное под прямым углом к твоему телу, оторви таз от пола, свободную руку поставь на пояс. В конечной точке ноги должны составлять прямую с корпусом. Втяни живот, напряги ягодицы и продержись в таком положении 30 сек. Без отдыха повернись на левый бок и повтори упражнение, опираясь на левое предплечье.

Питание

1. Избегай любых стимуляторов – забудь про чай, кофе, энергетики, колу, сладости. Пей красный южноафриканский чай ройбуш и обычную воду.

2. Всегда начинай день с завтрака, богатого протеином, – например, с яйца пашот на куске диетического хлеба или протеинового коктейля с творогом и кусочками фруктов. Утром уровень кортизола в организме очень высок, а качественный белковый завтрак снизит его.

3. Ешь больше продуктов, содержащих витамин В и цинк: они ослабят негативное воздействие кортизола на организм. И того и другого полно в шпинате, перце, цветной капусте, грибах, репчатом луке, помидорах и спарже.

4. Принимай рыбий жир. В исследовании, опубликованном в журнале Diabetes and Metabolism, утверждается, что у мужчин, регулярно принимающих эту гадость, уровень кортизола во время нагрузочных тестов был на порядок ниже.

5. Ешь больше свежих фруктов и овощей. В них много витаминов, необходимых для поддержания стабильного уровня сахара в крови, который обычно резко повышается при стрессовой нагрузке, а это может привести к накоплению лишнего веса.

6. Каждый прием пищи должен содержать хотя бы небольшое количество протеина. Белок, кстати, тоже прекрасно помогает держать сахар в крови под контролем.

Примечание: прежде чем начать любую тренировочную программу, необходимо проконсультироваться с врачом. MH не несет ответственности за любые травмы, полученные при исполнении рекомендованных упражнений.

Дата: апрель 2009 Подпись: М. Н.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Держи ноги шире

ВОПРОС **Здравствуйте! Я занимаюсь хоккеем и хотел бы узнать, как лучше тренироваться, если ты – вратарь? Что важнее: скорость стартового рывка, ловкость или быстрота реакции?**

ДАНИИЛ

ОТВЕТ **“На самом деле, одно из главных физических качеств хорошего вратаря – гибкость. Именно она позволяет овладеть максимальным количеством защитных маневров. Ты можешь быть быстр и легок, но если с гибкостью у тебя проблемы, ворота останутся без надежной защиты. Выполняй эти упражнения примерно за полчаса до тренировки и сразу после нее. А вообще – чем чаще, тем лучше”.**

ОТВЕЧАЕТ

КОНСТАНТИН БАРУЛИН

Вратарь, чемпион мира среди молодежных команд (2003), бронзовый призер чемпионата мира по хоккею (2007)

1 НОГИ ВРОЗЬ, НАКЛОН К ПРЯМОЙ НОГЕ

Сядь на пол, выпрями ноги и разведи их максимально широко. Аккуратно наклонись к левой ноге, возьмись двумя руками за мысок, потяни его на себя и постарайся коснуться локтями пола. Останься в этом положении на 30 сек., после чего наклонись к правой ноге.
Сделай 2-3 сета на каждую ногу.

2 ЛЯГУШКА

Встань на колени, опираясь на пол прямыми руками. Расположи спину вертикально и разведи колени в стороны так, чтобы при взгляде сверху бедра составляли единую линию. Постарайся опуститься как можно ниже. Достигнув крайней точки, задержись на 30 сек. Сделай 2-3 сета, отдыхая между ними примерно минуту.

3 СТРЕТЧ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Встань в положение выпада, поместив одну ногу на колено. Согни ту ногу, что стоит сзади, и постарайся взяться за ее стопу обеими руками. Сохраняя равновесие и не наклоняясь вперед, прижми пятку к ягодицам. Замри на 30 сек., затем смени ногу. Сделай 2-3 сета для каждой.

4 МОБИЛЬНОСТЬ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

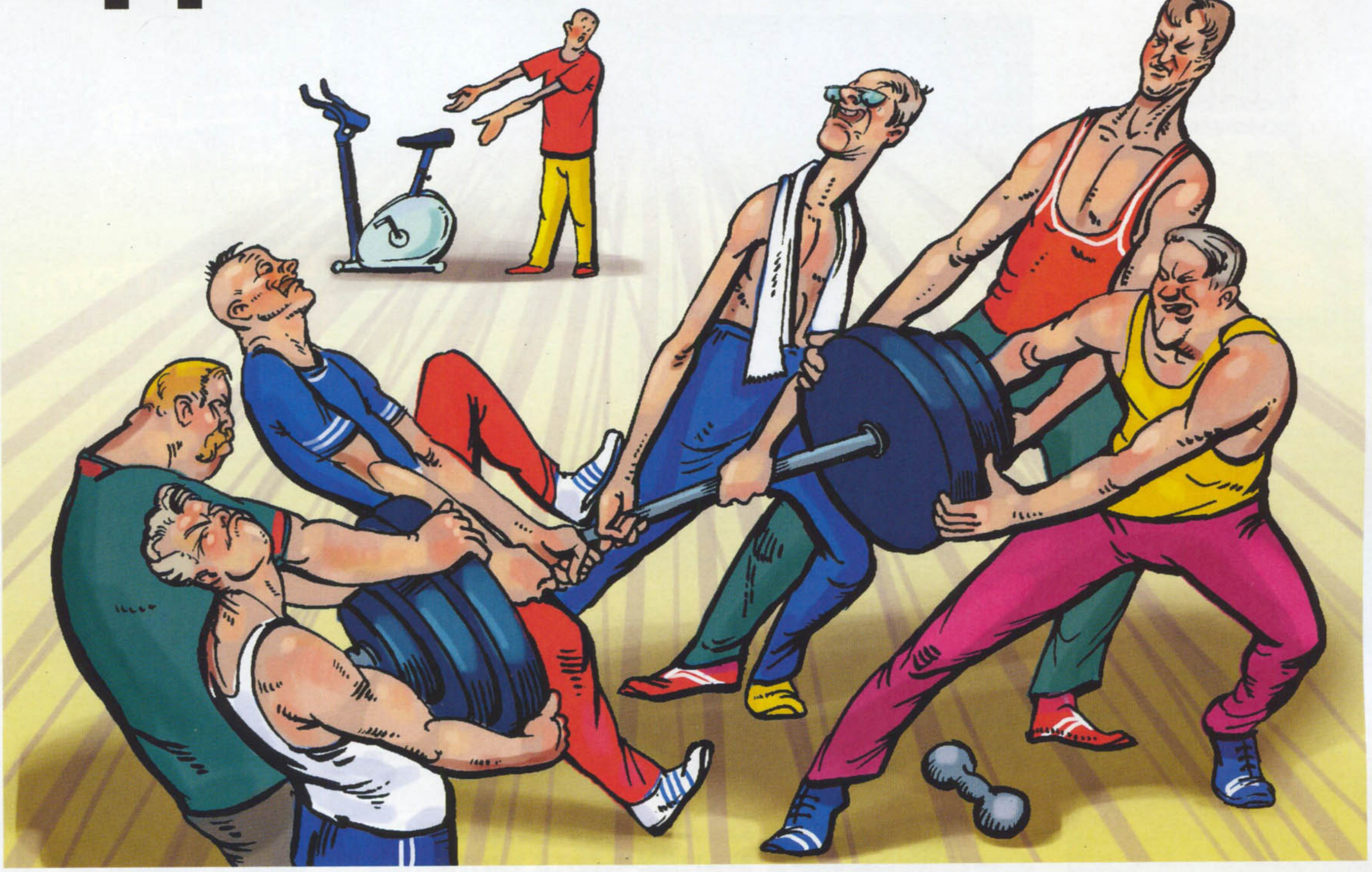
Ложись на пол животом вниз, поставь руки под плечи и, опираясь на них, прогибайся назад. Останься в этом положении на полминуты, после чего согни ноги и сядь на пятки. Руки вытяни перед собой, наклонись вперед и опусти голову. Постарайся прогнуться вниз и вытянуть тело в одну линию с руками. Если ты все сделаешь правильно, можно будет почувствовать легкое натяжение кожи на ребрах. Останься в этом положении на 30 сек. Одного сета будет более чем достаточно.

5 БАРЬЕРНЫЙ ШАГ – БОКОВОЙ НАКЛОН

Сядь на пол, вытяни одну ногу в сторону, а другую согни, заведя ее пяткой за себя. Наклонись в сторону прямой ноги, стараясь перехватить мысок противоположной рукой. Пытайся опуститься как можно ниже – в идеале плечо должно коснуться пола перед коленом прямой ноги. Выдержав 30 сек., смени ногу. Сделай 2-3 сета для каждой ноги. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

Одна на всех



ВОПРОС **Недавно купил себе абонемент в фитнес-клуб. На первый взгляд там все было нормально: клуб рядом с работой, раздевалки просторные, уютно, и цена вполне достойная. Но когда я наконец пришел потренироваться, выяснилось, что в зале, который мне в основном и был нужен, полно тренажеров, но всего одна штанга. А вместо стойки, где можно было бы с ней поприседать, стоит единственный тренажер Смита, и он все время занят. В итоге упражнения, которые вы обычно рекомендуете, в таком клубе выполнять практически невозможно – как быть?**

Денис

ОТВЕТ Пожалуй, придется поменять клуб, Денис, а в следующий раз быть повнимательнее при выборе места своих будущих тренировок. Как утверждают специалисты, рынок фитнес-услуг столкнулся с дефицитом – желающих тренироваться намного больше, чем мест, где это реально можно сделать. Многие люди готовы терпеть любые неудобства, лишь бы иметь возможность заниматься фитнесом, а это позволяет операторам пользоваться положением и продавать услуги любого качества. Тебе еще повезло, история знает случаи, когда продавались абонементы в клубы, в которых:

- вообще не было вентиляции;
- отсутствовала горячая вода в душевых или сами душевые;
- в тренажерном зале стояли одни беговые дорожки, а силовое оборудование ограничивалось парой простеньких станций, предназначенных для домашнего пользования;
- отсутствовал дежурный тренер – чтобы у него проконсультироваться, необходимо было заранее договариваться;
- в залах для групповых занятий прямо посреди помещения стояли колонны;
- вход в сауну был расположен так, что клиентам приходилось выходить из раздевалки, в одном полотенце проходить через общий коридор, париться в сауне и, красными от пара и смущения, топать обратно.

К сожалению, такие клубы работают до сих пор. Вряд ли владельцы строят данные заведения со зла, просто фитнес у нас еще довольно молод и многим управленцам не хватает опыта в подобном бизнесе. Чтобы тебе в дальнейшем не попадать в такую же ситуацию, требуй от менеджеров клуба, который тебе понравится, бесплатного разового посещения – такую услугу предоставляют большинство лояльных к клиенту клубов. Если потренироваться не дадут, то хотя бы перед покупкой абонемента принеси в клуб программу тренировок из нашего журнала и попроси менеджера (или тренера в зале) показать тебе, где ты сможешь сделать все описанные там упражнения. ■

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: АНТОН БАТОВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 4

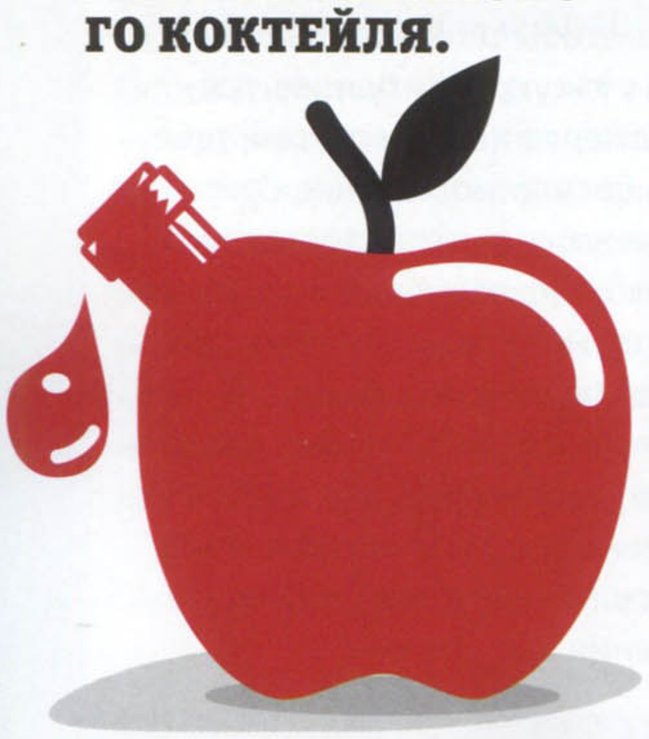
8 фактов, которые пригодятся тебе в спортзале

Пей воду, закусывая сухофруктами

Сухофрукты увеличиваются в объеме, заполняют желудок и так создают ощущение сытости.

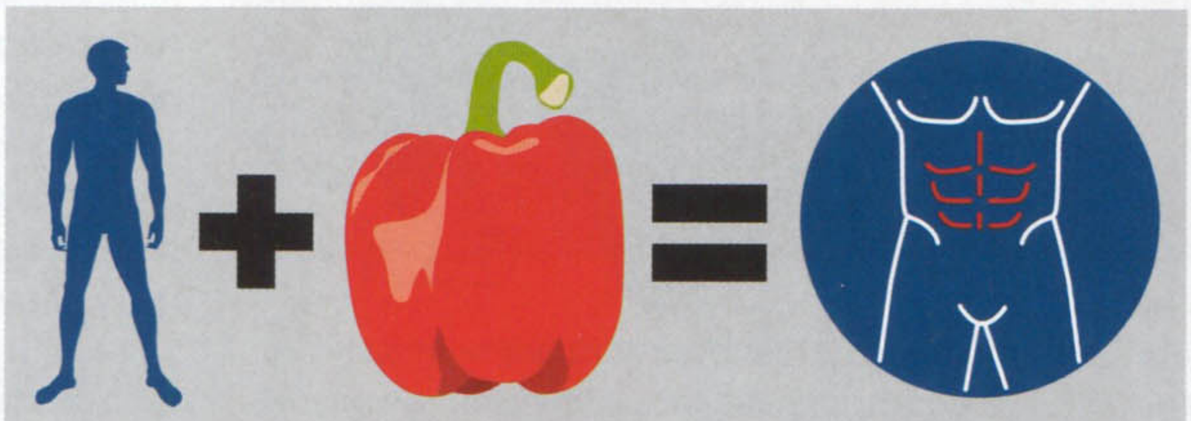
300

МИЛЛИЛИТРОВ НАТУРАЛЬНОГО ЯБЛОЧНОГО СОКА НАДО ВЫПИТЬ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ, ЕСЛИ ПОД РУКОЙ НЕ ОКАЗАЛОСЬ ПРОТЕИНОВОГО КОКТЕЙЛЯ.



Проверяй свой ПУЛЬС каждый день. Если число ударов в минуту в спокойном состоянии увеличилось на 10 или более, время сделать перерыв в тренировках.

45% **На столько больше мышечных волокон подключится к работе, если вместо обычных упражнений на пресс в положении лежа ты будешь делать упражнения на пресс в вертикальном положении.**



БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ

ДОБАВЛЯЙ ЕГО К КАЖДОМУ БЛЮДУ – И ТЫ ЗАМЕДЛИШЬ УСВОЕНИЕ СЪЕДЕННЫХ УГЛЕВОДОВ И БЫСТРЕЕ ОБЗАВЕДЕШЬСЯ ЖЕЛАННЫМИ КУБИКАМИ НА ПРЕССЕ.

Полчаса

Столько времени у тебя есть на то, чтобы выпить протеиновый коктейль после тренировки и обеспечить себе максимальное восстановление.

СТРЕТЧИНГ ВКЛЮЧИ В ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК СТРЕТЧИНГ – БЛАГОДАРЯ ЭТОМУ ТЫ УСКОРИШЬ ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЦ, УВЕЛИЧИШЬ АЭРОБНУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ И УЛУЧШИШЬ ТЕХНИКУ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

На 4% возрастет твоя сила, если ты морально подготовишь себя перед силовыми упражнениями.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Men'sHealth

GUIDE TO STYLE

ВЕСНА/ЛЕТО 2009

С ПОВЫШЕНИЕМ!
КАК ОДЕТЬСЯ, ЧТОБЫ ТЕБЕ ПОДНЯЛИ ЗАРПЛАТУ?

ПОКУПКИ БЕЗ СТРЕССА
ХОДИТЬ ПО МАГАЗИНАМ НЕ ТАК СТРАШНО, КАК ТЫ ДУМАЛ

ЗАВЕРШАЯ ОБРАЗ
КАК ВЫГЛЯДЕТЬ ЛУЧШЕ БЕЗ ОСОБЫХ УСИЛИЙ?

ШОППИНГ ДО УПАДУ

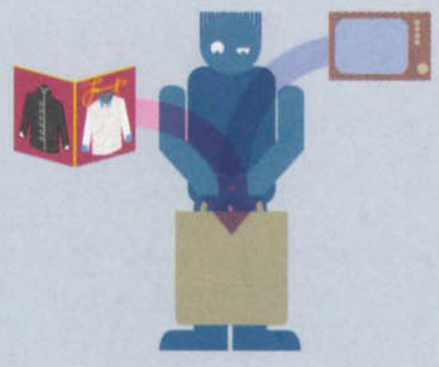
ТВОЙ ПОЛНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ПОКУПКАМ В ЭТОМ СЕЗОНЕ — ЧТО И КАК ПОКУПАТЬ?

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВЫБЕРИ СВОЙ СТИЛЬ

Что заставляет тебя сделать покупку? Насколько тщательно ты подбираешь гардероб? Пройди этот тест, и да минуют тебя неудачные покупки! И не перепутай стрелки, зеленая "ДА", красная — "НЕТ".

СТАРТ



Пытаешься ли ты подражать манере одеваться персонажей, которых видишь на телеэкране или на страницах журналов? Увидел, загорелся — и помчался по магазинам в поисках прикида, "как на картинке"?

Какие суммы ты привык тратить на обновки? Пугает ли тебя перспектива спустить на шмотки половину месячной зарплаты?

Ты обновляешь гардероб по мере необходимости или по вдохновению? Например, покупаешь новые туфли тогда, когда старые почти превратились в сандалии, или когда увидишь понравившуюся пару?

Завтра — первый день распродаж в твоем любимом магазине. Гардероб нуждается в кардинальном обновлении, ты уже присмотрел несколько вещей. Есть только одна проблема — это рабочий день... Посетит ли тебя гениальная идея прикинуться больным и бодро помчаться за покупками?

Можешь ли ты назвать себя человеком, который тщательно следит за собой, стремится получать от жизни максимум удовольствия, в том числе и эстетического, но при этом вопросами стиля в одежде особо не заморачивается?

Epidem.ru
Journal-plaza.net

Является ли твой выбор одежды неотъемлемой частью твоей личности? Даешь ли ты таким образом остальным понять, кем ты являешься?

Изучаешь ли ты дизайнерские коллекции одежды, чтобы быть уверенным в том, что ты в курсе всех новых трендов?

Если бы твоя девушка покупала для тебя всю одежду и избавила тебя от этих утомительных походов по магазинам — ты был бы счастлив?

ГРАЖАНИН МОДНИК

Ты с первого взгляда отличаешь настоящую фирменную вещь от базарной подделки. Регулярно тратишь на одежду весьма приличные суммы, не задумываясь и не жалея, потому что считаешь внешний вид ключом к успеху. Если это все про тебя — мы отобрали шесть стратегий в одежде, которые наверняка тебе пригодятся. **стр. 102**

ПАН ОДЕТ-КАК-ВСЕ

Соберись! Ты, как никогда, близок к тому, чтобы перестать быть неузнаваемым. Причем для этого не придется кардинально менять весь гардероб: достаточно добавить к нему несколько ярких штрихов — и твой новый образ воссияет среди серой массы. Что именно добавить? **стр. 108**

ТОВАРИЩ ПЛЕВАТЬ-НА-СТИЛЬ

Для тебя одежда всего лишь кусок ткани, единственная задача которого — скрывать наготу и поддерживать температурный баланс. Ты совершенно не понимаешь тех психов, которые только и делают, что забивают шкафы шмотками и часами вертятся перед зеркалами в примерочных магазинов. Поход за обновками для тебя превращается в кошмар. Но спасение есть! **стр. 116**

ПО ОДЕЖКЕ ВСТРЕЧАЮТ

Чтобы добиться успеха на выбранном поприще, мало просто быть лучшим — надо, чтобы остальные это заметили, оценили и признали. Твой внешний вид должен соответствовать твоим целям, так что стиль не менее важен, чем CV. Читай и делай выводы.

Van Laack | костюм
Eterna | сорочка
Pierre Clarence | галстук
Gardeur | ремень
Bally | туфли

КАК... ПОКАЗАТЬ КЛАСС

Твой стиль: Дипломат ты или представитель фирмы, продающей швейцарские часы, — в любом случае ты представляешь нечто солидное, надежное и проверенное временем. Соответственно, твой вид должен вселять в партнеров уверенность в непоколебимости твоего дела. Твой стиль — это лицо фирмы, так что изволь соответствовать.

Стратегия: Мода приходит и уходит. В отличие от настоящего стиля, который никуда не исчезает, а развивается. Сделай ставку на безупречное качество костюма и удели должное внимание деталям. Классический выбор цветов, подчеркнутый тщательно отобранными яркими аксессуарами, мягко и ненавязчиво усилит впечатление. Приглушенные, но вместе с тем сильные тона костюма — это свидетельство класса и утонченности, в то время как безукоризненная простота говорит о надежности того, кто его носит.

Нюанс: Сдержанный — не значит неброский. Возьми за основу качественный, подчеркивающий фигуру костюм черного или темно-синего цвета и затем с помощью деталей заверши образ. Аксессуары должны соответствовать остальным вещам как по цвету, так и по классу. Ничего пошлого, дешевого и кричащего. Только не испорть всю картину носками неподходящего цвета!

Epidem.ru Journal-plaza.net

Costume National | костюм
Reebok | футболка

КАК...

БЫСТРО ИЗМЕНИТЬ СВОЙ ВИД

Твой стиль: Ты — жертва дресс-кода, вынужден ходить на работу в костюмах, хотя предпочитаешь футболку с джинсами. А по вечерам у тебя регулярно случаются репетиции собственной рок-группы, или заседания Общества мертвых поэтов, или еще какие симпозиумы, сиречь возлияния.

Стратегия: Вполне естественно, что подколки друзей и единомышленников по поводу твоего офисно-планктонного вида тебе надоели. Но не бегать же домой переодеваться каждый раз? И хорошо еще, если бегать — а если ездить, через пробки и давку? Итак, нужен способ быстро перевоплотиться в настоящего себя. Выход есть: покупая костюм для работы, выбирай фасон, который можно будет носить как в офисе, с рубашкой и галстуком, так и в менее официальных обстоятельствах, с хорошей футболкой с каким-нибудь limited edition—принтом или яркой рубашкой. Стильный костюм одинаково уместен и в офисе крупной компании, и в пабе — конечно, если только ты не предпочитаешь встречаться с друзьями в привокзальных рыгаловках.

Нюанс: Идя на работу, бери с собой в портфеле или рюкзаке эту самую футболку или рубашку и переодевайся перед встречей с друзьями или неформальным ужином с деловыми партнерами. Во втором случае не забудь тщательно привести себя в порядок утром. ➜

Epidem.ru Journal-plaza.net

IDoL | костюм
IDoL | очки
Adidas | футболка
Bally | туфли
WAWA | брюки
WAWA | туфли

КАК...

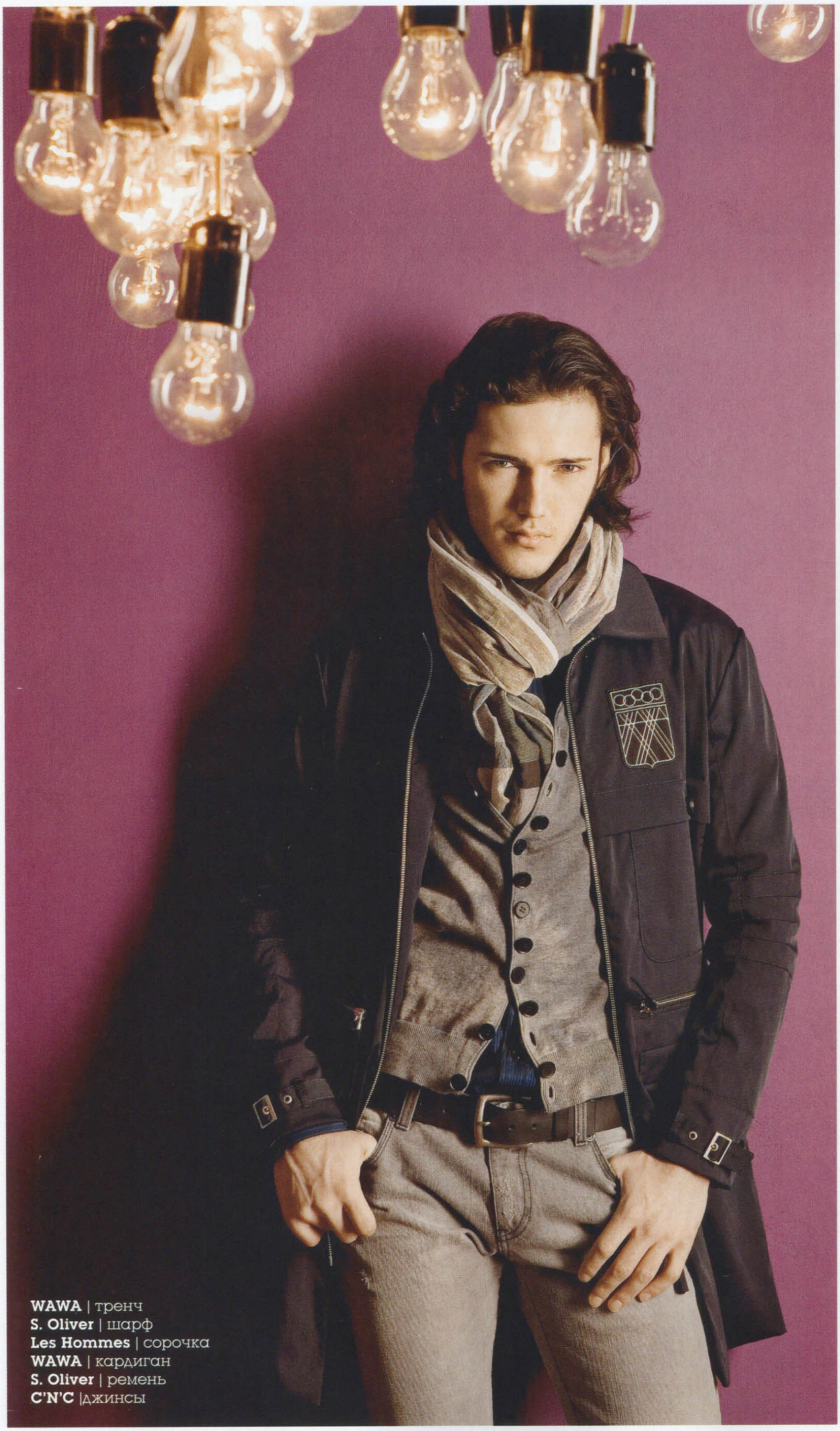
ОДЕТЬСЯ ОФИЦИАЛЬНО — И НЕ ВЫГЛЯДЕТЬ ЗАНУДОЙ

Твой стиль: Ты — менеджер среднего звена, банкир или финансист. Костюм-рубашка-галстук — вот твоя повседневная одежда.

Стратегия: Костюм должен показывать статус и одновременно подчеркивать индивидуальность. Конечно, мир финансов — это не место для экспериментальной моды, но все-таки... Как всегда, суть скрывается в деталях. Для начала посмотри по телевизору заседание Верховной Рады. Внимательно рассмотри костюмы депутатов — теперь ты знаешь, как не стоит одеваться. Найти хорошего портного сейчас нелегко, но все-таки стоит попробовать и сшить костюм на заказ, добавив к нему детали, которые выделят его из общей массы — более широкие клапаны на карманах пиджака или пиджак с одной пуговицей на уровне пупка вместо обычных двух или трех. Если предпочитаешь "магазинные" костюмы — не поленись сходить в ателье и подогнать их по фигуре.

Нюанс: Чтобы выделяться, нужно притягивать взгляды — а не мозолить глаза. Определи принятые на твоей работе рамки приличий в одежде — и слегка расширь их с помощью цвета и фактуры ткани. И помни: яркий галстук может выглядеть интригующе, а вот вишневая рубашка простор для воображения вряд ли оставит.

Epidem.ru Journal-plaza.net



WAWA | тренч
S. Oliver | шарф
Les Hommes | сорочка
WAWA | кардиган
S. Oliver | ремень
C'N'C |джинсы

КАК...

ВЫГЛЯДЕТЬ СТИЛЬНО И СВОБОДНО

Твой стиль: Ты — дизайнер, журналист, писатель, в общем, человек творческий и за счет этого творчества живущий. Значит, тебе нужны покупатели этого творчества, на которых ты должен произвести впечатление человека креативного и при этом серьезного, с которым можно иметь дело.

Стратегия: Ты должен, с одной стороны, не отпугнуть клиента своим чересчур экстравагантным видом, а с другой — дать ему понять, что ты именно тот, кто ему нужен. Поэтому одеваться нужно достаточно просто, но с безупречным вкусом. Среди твоих деловых партнеров и клиентов могут быть самые разные люди, а значит, твой стиль должен быть универсальным, твоя цель не бросить обществу вызов, а лишь подчеркнуть свою творческую индивидуальность. Идеальный вариант — классический смарт-кэжл: прямые джинсы, однотонная рубашка и туфли. Рубашка должна быть свободной; если погода теплая, а часы у тебя дорогие — вполне допустимо закатать рукава.

Нюанс: Творческий человек не может выглядеть скучно и не должен выглядеть растрепанным. Костюмы оставь клеркам, вместо этого не пожалей денег на вещи из тканей класса люкс (мериносовая шерсть, египетский хлопок), качественную обувь и соответствующие аксессуары. ➜

Epidem.ru Journal-plaza.net

Adidas | куртка
Reebok | толстовка
S. Oliver | шарф, брюки
Puma | сумка

КАК...

БЫТЬ СОБОЙ И ДОСТИЧЬ УСПЕХА

Твой стиль: Ты часто путешествуешь, поэтому привык к удобной и многофункциональной одежде, которая не подведет тебя в любой ситуации и при любой погоде. Тебе в ней хорошо и удобно, ты чувствуешь себя уверенно — и окружающие это тоже чувствуют. Приятно видеть человека, каким он есть на самом деле, а не выдуманный имидж.

Стратегия: Выглядеть серьезно не обязательно значит быть одетым в костюм с галстуком. Если ты чувствуешь себя неуютно в такой одежде — не стоит насильно загонять себя в костюм перед каждой деловой встречей. Это только добавит тебе стресса и лишит уверенности в себе. Если твоя повседневная одежда — это флисовые куртки, армейские штаны, туристские ботинки и штормовка, ничего плохого в этом нет. Главное, чтобы на них не было пятен от тушенки и дыр от костра. Такая одежда позиционирует тебя как человека решительного и готового к действию. А если ты при этом выглядишь аккуратно и ухоженно, то произведешь именно то впечатление, к которому стремишься.

Нюанс: Убедись, что имидж, который ты себе создаешь, — именно тот имидж, который тебе нужен и в котором тебе комфортно. Одевайся так, чтобы одежда отражала твою личность и подчеркивала сильные стороны твоего характера. Характера, а не ягодичной мышцы!

Epidem.ru Journal-plaza.net

GF Ferre | куртка
Juicy Couture | футболка
Bally | сумка
WAWA | брюки
WAWA | туфли

КАК...

ОДЕТЬСЯ ПРОСТО, НО ВЫГЛЯДЕТЬ КРУТО

Твой стиль: Ты привык одеваться как нормальный городской парень — джинсы, куртка, черно-серые тона с яркими вкраплениями. Если ты предпочитаешь проводить время не дома перед ящиком, а в парке/клубе/пабе с друзьями-подругами, тебе нужна одежда удобная и надежная — и в то же время модная.

Стратегия: Тщательно подбирай свой гардероб. Покупай вещи из качественных материалов, хорошо сшитые. Не бойся заплатить дороже за действительно хорошую вещь, которая тебе понравилась. Считай, что это инвестиция в твой стиль, которая даст тебе неплохие дивиденды: во-первых, радость от ношения, во-вторых, качественную вещь можно носить долго, что избавит тебя в будущем от лишних трат и сэкономит время на походы по магазинам.

Нюанс: Не носи слишком много вещей одного бренда сразу — конечно, если только тебе не платят за рекламу. Чтобы не затеряться в толпе, добавь к своему гардеробу деталь, которая будет выделять тебя из общей массы — например, качественную, дорогую кожаную куртку летно-гоночного покроя. ■

Фото: **Юрий Балан**
Стиль: **Катя Булах**
Модель: **Денис Кошкин** (L-Models)

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Ты можешь выглядеть хорошо — а можешь выглядеть великолепно. Все дело в деталях. Нашу жизнь условно можно разбить на 5 основных составляющих — сон, работа, путешествия, развлечения и вечерние "выходы в свет". В чем спать — личное дело каждого, а вот что взять с собой в остальных случаях? Ты как никогда близок к ответам!

ДОРОГА

Хорошо выглядеть нужно везде. Даже в поезде, независимо от того, в каком вагоне ты едешь — в спальном или в общем. В первом случае ты будешь выглядеть на своем месте, а во втором — будешь приятным исключением из правил. И если вдруг тебе встретится девушка твоей мечты, можешь не сомневаться в том, что она тебя заметит. Да и от кондукторов отмазаться проще, если ты выглядишь как истинный джентльмен. Итак, пересматриваем дорожный гардероб! Стоит остановиться на выборе контрастных сочетаний в обуви и сопутствующих путешествию предметах, например, светло-бежевый с шоколадно-коричневым. Это сочетание позволит модно выглядеть даже в самой демократичной одежде. Чемодан выбирай с таким расчетом, чтобы его габариты позволяли тебе взять его в салон самолета. А чтобы в пути не было скучно, преврати долгую дорогу в развлечение с помощью портативного DVD-плеера. Только наушники не забудь! →

Salvatore Ferragamo | сумка
Bally | чемодан
Dolce & Gabbana | очки
Dsquared² | ремень
Bally | туфли
Porsche Design for Adidas | кроссовки
Bally | туфли
Philips PET830 | портативный DVD-плеер

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

РАБОТА

Puma | чехол для MP3
Bally | портфель
Prada | портфель
Dsquared² | ремень
Puma | ремень
Prada | мокасины
Adidas | кроссовки
Polo Ralph Lauren | очки
Logitech MX Air | мышь

Неважно, есть ли у тебя на работе дресс-код — в конечном итоге твой внешний вид все равно зависит только от тебя. Даже в армии, где этот, с позволения сказать, дресс-код прописан до мелочей, креативные личности вроде дембелей ухитряются его обойти. А тебе его и обходить нет нужды: есть дресс-код — разбавь скучный форменный вид яркими аксессуарами в пределах терпения своего шефа, нет дресс-кода — просто добавь изюминку к своему рабочему облику. Радуйся весне даже на рабочем месте — как-никак ты там проводишь немалую часть своей жизни. И не забудь про эргономику, чтобы облегчить себе офисную жизнь. Удобные мокасины прекрасно сочетаются даже с формальным костюмом, а бесконтактная мышка освободит тебе место на рабочем столе. А чтобы не выглядеть как робот, сделай акцент на натуральные материалы, но в современном дизайне. ➜

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОТДЫХ

Есть такая добрая традиция — в свободное от работы время люди отдыхают. Отдыхают все по-разному — кому-то по душе активный отдых, после которого приходится украдкой отсыпаться на рабочем месте, кто-то предпочитает отдыхать в спортзале, снимая заодно стресс, а кому-то милее всего мягкий диван с видом на большой телевизор. Последнему типу граждан для отдыха нужен очень простой набор аксессуаров — пульт от телевизора и уютненькая пижама. А всем остальным пригодятся предметы, изображенные на фото рядом. Потому что отдыхать нужно стильно. Выбирай вещи "не как у всех" с концептуальным дизайном — например, кроссовки с рисунками в стиле поп-арт, а в футбол веселей играть мячом со скелетами — типа, "memento more". Яркие, светлые цвета создадут настроение для отдыха не хуже, чем музыка, которую ты будешь слушать через MP3-плеер, а вместительная сумка позволит взять с собой все-все-все и даже чуть больше. Но учти, что тяжелая ноша отдыху не способствует, так что не жадничай! ➜

Puma | кеды
Reebok | кеды
Dsquared² | сумка
Puma | мяч
HP Mini Note 2133 | мини-ноутбук
GoGear Philips SA2840 | аудиоплеер
Zerorh+ | очки

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

Стиль: Катя Булах Фото: Андрей Гончаренко (Made By)

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВЫХОД В СВЕТ

Van Laack | платок
Cesare Paciotti | туфли
Prada | туфли
Junghans | часы
Nina Ricci | бабочка
Dsquared² | бабочка
Van Laack | сорочка
Nokia 5899 | телефон

Самый подходящий случай, чтобы дать волю своим стилистическим предпочтениям и затмить всех вокруг неподражаемым нарядом, — это выход в свет. Хоть в клуб потанцевать, хоть в кинотеатр попкорном полакомиться, хоть в театр, — похвастаться новым рингтоном. Неважно, где тот свет, в который ты направишься — важно, во что ты при этом будешь одет. Великий футурист Маяковский по такому случаю наверняка надел бы желтую кофту. Ни в коем случае не подвергая сомнению авторитет Владимира Владимировича, МН все-таки рекомендует несколько другие аксессуары. Блеск — вот на что надо обратить внимание. Тут пригодятся аксессуары из атласа, шелка, лаковой кожи. Туфли из лакированной кожи могут показаться слишком претенциозными, но несомненно придадут шика твоему костюму и добавят образу завершенности. Галстук-бабочка подойдет тем, кто хочет продемонстрировать не только приверженность романтическому ретро, но и осведомленность о последних тенденциях моды. Наиболее актуальные цвета для вечерних нарядов — холодный лиловый, бирюзовый и, конечно же, фаворит вечеринок — черный цвет. А если идти никуда не хочется, можешь устроить себе вечеринку дома с музыкальным телефоном. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПОКУПКИ БЕЗ СТРАХА

Ты не можешь заставить себя войти в переполненный людьми шоппинг-центр? Бюстгальтер за 5000 гривен вызывает у тебя нервную дрожь и яростное негодование? После примерки третьей пары джинсов поднимается давление? Спокойно, без паники!

ТОЛКОТНЯ В МАГАЗИНАХ

Когда все вокруг с безумными лицами мечутся от вешалки к вешалке и от прилавка к прилавку, локтями расчищая себе дорогу к потребительскому счастью, трудно сохранять буддистское спокойствие — то локтем под дых дадут, то каблучком-шпилькой на ногу невзначай станут, то облюбованную вещь из-под носа выхватят. А что поделаешь, гардероб-то обновлять надо! Ведущие заграничные шоппинг-центры нашли цивилизованный выход из этой ситуации. Любой клиент может почувствовать себя VIP-персоной, заказав двухчасовую консультацию у стилиста в специальной примерочной. Ты рассказываешь, каким ты себя хочешь видеть, а специально обученный человек приносит горы вещей, которые ты в свое удовольствие примеряешь, даже не ступая ногой в общий торговый зал. У нас до такого прогресса пока не дошло, но выход все равно есть. Тщательно обследуй свой гардероб, составь список обновок, прикинь, где это можно купить, а затем возьми выходной за свой счет (покой дороже!) и в будний день, желательно утром в понедельник, обойди нужные магазины.

Geox | мокасины
CK Jeans | джинсы
Vagabond | туфли
Ecco | кеды
McQ | джинсы
Braska | босоножки
Vagabond | кеды
Mexx | брюки

Epidem.ru Journal-plaza.net

НАВЯЗЧИВЫЕ ПРОДАВЦЫ-КОНСУЛЬТАНТЫ

Неизвестно, что хуже — занятые маникюром продавщицы, не обращающие на тебя внимания, или бросающиеся на тебя со всех сторон консультанты, старающиеся впарить тебе вон тот чудесный кардиган, а к нему еще вооон тот шарф, так идеально подходящий к нему по цвету, и еще вот эти перчатки — потому что они тут давно лежат и никто их никак не купит. Если второй тип для тебя хуже, запомни простое правило: ты должен вести себя как человек, который точно знает, чего хочет. Если тебе нужна куртка, не крутись вокруг полок с джинсами. Если же тебя все-таки атаковали с предложениями помочь, будь вежлив, но непреклонен. Конечно, можно просто сказать, что ты не захватил с собой денег — но тогда продавцы могут вообще потерять к тебе интерес. ➜

Tom Taylor | рубашка
Hilfiger Denim | джинсы
Police | часы
Vagabond | кеды

Epidem.ru Journal-plaza.net

СТРАХ ПЕРЕД ВЫБОРОМ ТУАЛЕТНОЙ ВОДЫ

Твоя старая туалетная вода тебе поднадоела, надеяться, что тебе подарят новую и аромат тебе подойдет — дело напрасное, значит, надо решиться и пойти в парфюмерный... Удовольствие то еще... Накрашенные до неузнаваемости продавщицы, плотность воздуха от обилия ароматов вполне может выдержать пресловутый топор, а тебе еще нюхать и нюхать... Короче, выбрать новый запах — задача непростая. Чтобы как-то облегчить себе эту процедуру, воспользуйся нашими советами. Во-первых, не нюхай сразу слишком много ароматов — ты просто забьешь обоняние и не сможешь уловить нюансы. Во-вторых, не стоит брызгать на себя всем подряд — сначала брызни на тест-полоску, подожди, пока аромат слегка устоится, понюхай, и только если он тебе действительно понравился, проверяй, как он будет пахнуть на тебе. В-третьих, брызгай на запястье, туда, где пульс — тепло позволит запаху быстро проявиться. А вот тереть запястья друг о друга при принюхивании не стоит — забьешь запах.

Silver Shadow Private by **Davidoff,** Missoni by **Missoni,** ZegnaIntenso by **Ermenegildo Zegna,** Hilfiger Est. 1985 by **Tommy Hilfiger,** Ferrari Uomo by **Ferrari,** Canali Style by **Canali**

CK Jeans | куртка
CK Jeans | поло
Hilfiger Denim | джинсы
Geox | мокасины

Epidem.ru Journal-plaza.net

Springfield | ремень
Missoni | галстук
Makedon | костюм
Braska | туфли

Mexx | пуловер, рубашка, галстук
Reebok | кеды
S. Oliver | пуловер
Sprigfield | очки

Фото: **Андрей Гончаренко** (Made By)
Модель: **Игорь Македон**
Стиль: **Катя Булах**

БОЯЗНЬ СЛИШКОМ МНОГО ПОТРАТИТЬ

И тебе нельзя отказать в здравом смысле, потому что экономика нашей многострадальной страны не то чтобы совсем агонизирует, но реанимация ей явно не помешает. Но гардероб обновить все равно нужно. Поэтому прежде чем отправляться за покупками, точно определись с бюджетом: сколько и на что ты готов потратить, а также разведай, какие нынче цены. Не поленись полазить по Интернету, чтобы узнать порядок цен на интересующие тебя товары. И конечно же, следи за распродажами и не набрасывайся на вещи из новых коллекций — их цены, как правило, очень сильно завышены. А переплачивать сейчас ох как не время... ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

КОТОРЫЙ ЧАС? ВРЕМЯ TAG HEUER!

Что общего у Кими Райкконена и Леонардо Ди Каприо? На первый взгляд, ничего. Так же, как и у болливудского секс-символа Шах Рух Хана и звезды гольфа Тайгера Вудса. Но это только на первый взгляд. На самом деле всех их объединяет любовь к часам марки TAG Heuer, про которую все в Украине слышали, но которая в Украине никогда не продавалась. До недавних пор.

Итак, свершилось. Все, кто вынужден был приобретать часы престижного швейцарского бренда TAG Heuer за границей, могут вздохнуть с облегчением — отныне хронографы безупречного качества, у многих ассоциирующиеся с гонками "Формула-1", можно приобрести и в Украине. Кто-то может усмотреть в этом происки заокеанских капиталистов, потому что давним поклонником TAG Heuer является не кто иной, как свежеизбранный президент США Барак Обама собственной персоной. Но политика к делу отношения не имеет. Будем считать, что это в некотором роде торжество справедливости, потому что практически во всех европейских странах TAG Heuer присутствует уже давно. По такому случаю корреспондент встретился с региональным директором TAG Heuer, господином Франсуа-Ксавье Отье, чтобы задать ему несколько вопросов.

TAG Heuer Link Calibre S

TAG Heuer
Carrera Calibre 16

TAG Heuer
Grand Carrera Calibre 8

ФРАНСУА-КСАВЬЕ ОТЬЕ

— Может показаться, что время для завоевания новых рынков сейчас не самое подходящее.
— Кризис не только не отпугнет украинских покупателей от продукции компании, а наоборот, привлечет. Секрет прост: безупречная репутация фирмы, высочайшая точность хода и при этом справедливая ценовая политика, результатом которой являются более чем разумные для часов такого уровня цены. К тому же в нашей коллекции очень широкий выбор моделей — от чисто спортивных хронографов до классических мужских и женских часов.

— В мире существует немало часовых брэндов. Что отличает часы TAG Heuer от часов других марок?
— О, это интересный вопрос... Я думаю, что это инновационность — как в отношении дизайна, так и в отношении механики. Мы не делаем часы, которые выглядят как часы наших дедушек, а по части разработки механизмов TAG Heuer является признанным трендсеттером, что регулярно подтверждается в Базеле на ежегодной выставке часов.

— Образ TAG Heuer неразрывно связан со спортом. Планирует ли компания привлекать украинских звезд спорта к продвижению марки в Украине?
— Мы — любимый бренд чемпионов по всему миру, и я уверен, что некоторые украинские спортсмены и спортсменки также предпочитают TAG Heuer. Я буду рад с ними познакомиться!

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧТО ЧИТАЕМ, **ТО И НОСИМ**

"Союзом пера и швейной машинки" можно назвать сотрудничество журнала Story с украинскими дизайнерами. В преддверии весенней Ukrainian Fashion Week журнал Story предложил Андре Тану и Виктории Гресь создать эксклюзивные футболки — специально для самых модных читательниц. Мэтры украинской моды нашли для этого время в плотном рабочем графике. Результат — лимитированный выпуск футболок Story by Andre Tan и Story by Victoria Gres. Андре Тан рассказал, что обратился к излюбленной теме "трансформеров": его футболку можно носить с короткими рукавами и длинными, драпировки могут быть симметричным и асимметричным элементом наряда — в общем, все зависит от настроения и желаний хозяйки.

Виктория Гресь решила, что нет ничего сексуальнее простой белой майки, украшенной принтом. Фирменные рисунки Виктории украшает жизнеутверждающий слоган "Любовь к себе — всегда взаимна!". С этим не поспоришь — да и не хочется.

ГДЕ **КУПИТЬ**

Adidas: Adidas, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Bally: Bally, ул. Крещатик, Пассаж
Braska: Интертоп, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Cesare Paciotti: Helen Marlen Accessori, ул. Городецкого, 9
C'N'C: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
CK Jeans: Calvin Klein, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
CoStume National: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Crystal: Киев, ул. Владимирская, 20/1а; Одесса, ТЦ "Сады Победы", пл. 10 Апреля
Dsquared²: Dsquared², ул. Городецкого, 9
Dolce&Gabbana: Evroптика, ТЦ "Глобус", 3-я линия, 2-й этаж
Ecco: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Eterna: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Мост-Сити Центр", г. Днепропетровск, ул. Глинки, 2
Gardeur: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Мост-Сити Центр", Днепропетровск, ул. Глинки, 2
Geox: Интертоп, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
GF Ferre: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Hilfiger Denim: Tommy Hilfiger, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
IDoL: Студия IDoL, ул. Артема, 75, оф. 1
Juicy Couture: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Junghans: Van Laack, Кловский спуск, 12а
Les Hommes: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Mexx: Mexx, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Nina Ricci: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Мост-Сити Центр", Днепропетровск, ул. Глинки, 2
Pierre Clarence: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Мост-Сити Центр", Днепропетровск, ул. Глинки, 2
Porsche Desin: Adidas, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Prada: Helen Marlen Accessori, ул. Городецкого, 9
Reebok: Reebok, ул. Крещатик, 19а
Salvatore Ferragamo: Helen Marlen Accessori, ул. Городецкого, 9
S.Oliver: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Мост-Сити Центр", Днепропетровск, ул. Глинки, 2
Springfield: Springfield, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Polo: Evroптика, ТЦ "Глобус", 3-я линия, 2-й этаж
Prada: Evroптика, ТЦ "Глобус", 3-я линия, 2-й этаж
Puma: Puma, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Tom Taylor: Tom Taylor, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Vagabond: Интертоп, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Van Laack: Van Laack, Кловский спуск, 12 а
WAWA: Жилянская, 68; www.topOk.com.ua
Zerorh+: Evroптика, ТЦ «Глобус», 3 линия, 2 этаж

Epidem.ru Journal-plaza.net

7 САМЫХ...

...ДОРОГИХ ПОРОД СОБАК

Ценный пес должен быть универсален и приятен всем членам семьи – маленький (для детей), милый (для мамы), но статусный и хищный (для папы).

1 Норвич-терьер
Охотничья

Результат скрещивания различных пород терьеров Великобритании. Только в 1964 г. норвичи выделены в отдельную породу.

ХАРАКТЕР: веселые, любопытные собаки, любящие порезвиться на свободе, погоняться за грызунами и мелкими хищниками. Неприхотливы и выносливы.

ЦЕНА: 3000-4500 евро

2 Австралийская пастушья
Пастушья, охранная

В основу породы легло скрещивание собаки динго и длинношерстной колли. Бесхвостый вариант был признан отдельной породой и назван "кеттл-дог", хвостатую породу именуют "австралийский хилер".

ХАРАКТЕР: выносливые и послушные, способны самостоятельно принимать решения, подозрительны к незнакомым.

ЦЕНА: 3000-3500 евро

3 Пиренейский мастиф
Пастушья, охранная

Происходит от собак молоссоидных пород, известных еще с IV в. до н. э. и использовавшихся в военных целях. "Рост осла и сила льва" – так говорили об этих огромных и свирепых псах.

ХАРАКТЕР: молчаливые, неприхотливые и спокойные, надежные друзья для своих хозяев.

ЦЕНА: 3000-3500 евро

4 Джек-рассел-терьер
Охотничья

Порода выведена в 20-е гг. XIX в. преподобным Джоном (Джеком) Расселом. По первой специализации этот терьер – норный охотник и крысолов.

ХАРАКТЕР: подвижные, неприхотливые. Для направления их энергии в правильное русло необходимо развивать и закреплять охотничьи качества.

ЦЕНА: 2000-2500 евро

5 Бивер-йорк
Карманная

Порода зарегистрирована в 80-х гг. XX в. в Германии после 20 лет селекционной работы с йоркширскими терьерами.

ХАРАКТЕР: умные, веселые, подвижные и уверенные в себе.

ЦЕНА: 1500-2000 евро

6 Испанский мастиф
Пастушья, охранная

Порода выведена еще в IV в. до н. э. в Западной Иберии в результате скрещивания иберийских и кельтских собак. Позднее в этот коктейль добавили кровь английского мастифа, пастушьих собак Кавказа и Малой Азии.

ХАРАКТЕР: самостоятельные, спокойные, не ищущие лишних конфликтов, но безжалостные при нападении. С хозяевами коммуникабельны, поддаются дрессировке, надежны.

ЦЕНА: 1000-1800 евро

7 Вельш-корги-пемброк
Пастушья

Выведены в графстве Пемброк в Уэльсе много веков назад для охраны коров. Низкий рост помогает им избегать ударов коровы – копыто проходит над головой. Многовековую привычку покусывать коров за ноги, контролируя их передвижение, переносят и на хозяев.

ХАРАКТЕР: выносливые, веселые, преданные, умеют и любят работать.

ЦЕНА: 1000-1500 евро ■

ФОТО: PHOTAS, FOTOLINK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., FOTOSA.

Epidem.ru Journal-plaza.net